

આરોગ્ય મીમાંસા

લેખક

રા. રા. ચંદુલાલ લલુભાઈ સુનીમ
૧૨૬, કીરપાતામ મહેતાનો ખાંચો,
ગોપીપુરા-સુરત.

સાહાયક

શા. લાલજીભાઈ મેઘજીભાઈ
ઓગરરી સેક્રેટરી ઓ જીવરક્ષા જ્ઞાન પ્રસારક કે. ૮
હૈદરાબાદ (દક્ષિણ)

પ્રકાશક

(શ્રી જીવદયા પ્રમોધક મંડળ તરફથી)
છોટુભાઈ દાજીભાઈ દેસાઈ
સોનીકળીયા-સુરત.

ગુજરાત વિધાનસભા
અધ્યક્ષશ્રી
ગુજરાતી કોશીકા સંગ્રહ

નિવેદન.

તેની જગતમાં જેસ બંધ પ્રચાર થવા લાગ્યો છે યુરોપ-અમેરિકાના મોટા નામીયા ડોક્ટરો હવે દરદીઓને દવાના રગડાઓ રેડવા કરતાં કુદરત ઉપર છોડવાનું વાજબી ગણના શીખ્યા છે. દવા દરદને મટાડનારી નહિ પણ દરદોની સંખ્યાને વધારનારી છે. એ બીના હવે વ્યાક્રસ અનુભવાઈ રહી છે. પરમ કૃપાળુ પ્રભુએ અનુબ્યની શરીરની રચનાજ એવી (Itto Mtic) રચી છે કે તેને કોઈપણ વ્યધિઓ સતાવી શકે નહિ. પરંતુ આપણે કુદરતથી વેગળા જઈએ છીએ, ને તેના દુઃખો ભોગવીએ છીએ. આ દુઃખોનું કુદરત તરફ પાછા વળવાથીજ નિવારણ થઈ શકે.

હું કેટલાક સમયથી આ બાબત ઉપર બાજ સુધી બહાર પડેલાં કુદરતી જાગવવાની હોમાયત કરનારા પુસ્તકોના માર્ગ રૂપ, અર્થાત્ પ્રસ્તાવના-ભૂમિકા જેવો નાનો નિબંધ લખવા માંડ્યો હતો. પણ અવકાશ મળતો નહતો. પરંતુ પ્રભુ કૃપથી રા. રા. ચંદ્રલાલભાઈ સાથે મારો મુલાકાત થતા તેઓ મારા જેવાજ કુદરતના હોમાયતી જણાયા, અને પોતાના અનુભવથી તથા રાચતથી અસરકારક એક જોડમાં મહા ભારત સમાવવા મમાન નિબંધ લખેલો મને બતાવ્યો. મને વાંચતા બહો ઉપયોગી જણાવાથી લોક કદમાણુ માટે પ્રકટ કરવા મેં માગણી કરી, જે તેમણે બહા આનંદથી આપી છે. આ સમયે અમારી પાસે હંદ્રાગદ શ્રીજીવરક્ષા જ્ઞાન પ્રસારક હંડ તરફથી (મુનિરાજ શ્રી દોલતવિજયજી મહારાજના સદુપદેશથી) રા. ૧૪૦) પુસ્તક પ્રકટ કરવા મળેલા હતા. તેનો આ પુસ્તક પ્રકટ કરવામાં ઉપયોગ કર્યો છે. આ પુસ્તક વાચી એક વ્યક્તિ પણ કુદરત તરફ વળે, સાદું અને સરળ જીવન ગાળતાં શીખે તો અમારો શ્રમ સફળ થશે.

“શારદાનિહાર”
સોનીકાળીઆ-મુરત

પ્રકાશક

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૮૧૫૫ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ ૨૧૨૩૨૧ મીત્રી ૨૧

વિષય ડ્ર : ૫૭

ॐ

આરોગ્ય મીમાંસા.

મનુષ્ય જન્મ લીધા બાદ દરેક મોડો વહેલો પણ સંસારમાં વિપત્તિઓ વગેરે પડવાથી, સંસાર નિરસ લાગી-પોતાના મૂળ સ્થાને એટલે આત્મ સાક્ષાત્કાર કરવા તરફ વળવાનો, કેટલાકોની એ માર્ગ તરફ લાગવાની માન્ય પ્રવૃત્તિ હોય છે અને કેટલાકોની તીવ્ર પ્રવૃત્તિ હોય છે. અને તે જોને જોવા સંસ્કારો તે ઉપર આધાર રાખે છે. આ માર્ગ પર વળનારનું શરીર જો રોગી હોય તો તેને અત્યંત વિધ્નો નડે છે, આખો વખત પોતાના રોગનોજ તેને વિચાર આવે છે, રોગ શી રીતે મટે તે ઉપરજ તેનું લક્ષ રહે છે, અને આત્મોત્તરિના માર્ગ પર ચઢવાના જે જે પ્રયત્નો આદરે છે તે સર્વ મિથ્યા થાય છે, માટે જન્મ લેનાર દરેક સ્ત્રી પુરુષે પોતાનું શરીર શી રીતે નિરોગી રાખવું તે પ્રથમ શીખવું જોઈએ. જ્યાં સુધી શરીર પર આપણે કામ્ય મેળવ્યો નથી ત્યાં સુધી મન ઉપર કોઈ દિવસ પણ કામ્ય રાખી શકાશે નહિ અને મનના વેગને રોકવાને જોટલા પ્રયત્નો કરીશું તે સર્વ મિથ્યા થવાના, માનવદષ્ટિ કરી પ્રાપ્ત થવાની નહિ. વિચાર કરી જોઈશું તો આપણને માલમ પડશે કે સેકડે નેવું ટકા જોઈ કાઢને કાઢ રોગોથી પીડાતા હોય છે, અને શરીર પ્રકૃતિ

શી રીતે સારી રહે અથવા રાખી શકાય તે બાબતથી તદ્દન અજ્ઞાન
 હોય છે. કાંઈ પાણીને દોષ દે છે, કાંઈ હવાને દોષ દે છે તો કાંઈ
 ગંદકી વગેરે કારણોને દોષ દે છે. એમ બીજા કારણોને લીધે પોતાની
 પ્રકૃતિ બગડવાનું સમજે છે. પણ પોતાની ક્રિયાને (ગમે તે વધાર્યો
 ખાવાની) કાંઈ દોષ દેતું નથી. મોટા મોટા શહેરોમાં આપણે જોઈએ
 તો હજારો ડોક્ટરો દિવસે દિવસે ઉભરાતા જાય છે તોપણ માંદગીનું
 પ્રમાણ કાંઈ પણ રીતે ઓછું થતું નથી. તેમજ મરણનું પ્રમાણ
 પણ ઓછું આવતું નથી. હજારો નરી નવી શોધો થઈ, નવાં નવાં
 ઔષધો અને રસીઓ નીકળ્યાં છે, તે છતાં રોગો તો તેમના તેમ
 રહે છે બલકે વધતાં જાય છે. આ સર્વનું કારણ એ કે શરીર
 સંપત્તિ શી રીતે જાળવી રાખવી તે આપણે બીલકુલ સમજતાં
 નથી. અને જરા કાંઈ થયું કે ડોક્ટર અથવા વૈદ્ય પાસે દોડ્યાં
 જઈએ છીએ, અને આપણી માન્યતા એવી દૃઢ થઈ ગઈ છે કે
 ઔષધ લીધાથીજ રોગો મટશે. હજારો રૂપિયા આપણે આવી
 રીતે ખર્ચીએ છીએ તે છતાં આપણી તંદુરસ્તી તો બગડેલીજ
 રહે છે. આપણે એક એવી ભૂમિ પર જન્મ લીધો છે
 કે જે ભૂમિ પર મહાન યોગીઓ, મહાન તત્ત્વ વેત્તાઓ અને
 મહાન વિચારશીલ પુરુષો થઈ ગયા છે, કે જેમણે પોતાની
 ક્ષાંતિ આખી પૃથ્વી પર ફેલાવી હતી. તે ભૂમિના બાળકો
 આજે નિસ્તેજ થઈ પોતાનું ગૌરવ ગુમાવી શરીર સંપત્તિમાં કેવળ
 દુર્બળ થયેલાં દેખાય છે. અને ડોક્ટરો તથા વૈદ્યો ઉપર આધાર
 રાખી સ્વાશ્રય લેવા લાગ્યા છે. એ શું થે તો અકસોમની વાત છે ?
 તેનું મુખ્ય કારણ એજ કે આપણા મહાન પુરુષોની રહેણી રહેણી
 તરફ આપણે બીલકુલ મૂકી આપતાં નથી. આપણા પૂર્વજો રૂપી

સાધાઈથી, શરીર સદૃઢ અને મનથી પ્રફુલ્લિત રહી પોતાનું કર્તવ્ય કર્યા જતાં હતાં અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતાં હતાં, તેમજ છેવટ સંસારનો ત્યાગ કરી અતુર સંન્યાસાશ્રમ અંગીકાર કરી આત્મ પરાયણ થતાં તેનું હાલમાં આપણને વિરમરણ થયું છે. આ સ્થિતિ તેઓ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરતાં તે આપણે હાલના વખતમાં પણ જો લક્ષ આપીએ તો અનેક પુસ્તકો ઉપરથી તેમજ વૃદ્ધો તરફથી શીખી શકીએ એમ છીએ પણ આપણી મતિ હાલમાં ઉલટેજ રસ્તે દોરવાઈ છે. આપણે મરજીમાં આવે તેવું ખાઈએ પીએ છીએ. શરીર ઉપર તેની શી અસર થાય છે તે બીલકુલ જાણતાં નથી, મંદા પડ્યા કે ડૉક્ટર પાસે દોડીએ છીએ અને છેવટ હવા ફેર જઈ, આમ તેમ રખડી પૈસા ગુમાવીએ છીએ આવી આપણી દયામણી સ્થિતિ હાલમાં થઈ છે અને તે મુખ્યત્વે કરી આપણા અજ્ઞાનને લીધે છે. આપણાં ખર્ચો વધી ગયાં છે કેમે કર્યાં તે આપણે ઝોછા કરી શકતાં નથી, આપણી જરૂરીઆતોની તો કાંઈ સીમાજ નથી. મોંઘવારી તો એટલી વધી પડી છે કે દરેકને પોતાનો સંસાર શી રીતે નિભાવવો તેનો મોટો વિચાર થઈ પડ્યો છે આવા કઠણ વખતમાં શું આપણે વિચાર કરવો ન જોઈએ કે આપણી શરીર પ્રકૃતિ શી રીતે સારી રહી શકે, આપણે આપણા કામમાં સારી રીતે જા ઉપા-યોગી મચ્યા રહી શકીએ, આપણું ચિત્ત ચિંતાથી મુક્ત શી રીતે રહે, અને છેવટે આ મનુષ્ય જન્મનું સાર્થક આપણે શી રીતે કરી શકીએ ?

પ્રથમ રોગ આપણા શરીરોમાં કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેનો કંઈક વિચાર કરીએ, જન્મચિંતાએ આપણને જન્મનાંજ રોગી નિર્માણ

કર્મી નથી, પાછળથી આપણે આપણી ભૂમિથી રોગી બની દુઃખ વેઠીએ છીએ. શાસ્ત્રકારોએ ચાર પ્રકારનાં રોગો વર્ણવ્યા છે:—

- ૧ સ્વાભાવિક એટલે ઉત્તર વયને સીધે શરીરનું ક્ષીણ થવું અને સ્વાભાવિક ક્ષુધા, પીપાસા ને નિદ્રાદિને શાંત ન કરવાથી થયેલી શરીરની અસ્વસ્થ સ્થિતિ. ૨ આગંતુક એટલે અકસ્માતથી થતા રોગો. ૩ કાયિક એટલે શરીરમાં વાત, પિત અને કફના કોષને સીધે થતા રોગો અને ૪ આંતર એટલે મનના વિકારે જે રોગો થાય છે તે. કેટલીક વખત માતા પિતા તરફથી પણ આપણામાં રોગો ઉતરી આવેલા હોય છે. આ સર્વ પ્રારબ્ધ વશાત પ્રાપ્ત થયેલા હોય છે, પરંતુ પ્રયત્ન દ્વારા તે સર્વનું નિવારણ થઈ શકે છે. આપણે નિરોગી શરીર લઇને આવ્યાં હોઇએ છીએ તે છતાં નાન-પણથીજ આપણા શરીરમાં બહારનું દૂષ અને ‘ મેલીન્સ ડુડ, ’ ‘ હોરલીકસ મોડેડ મીલ્ક ’ ‘ વિરોલ ’ ‘ એલનબરી ડુડ ’ વગેરે વિજ્ઞતીય પદાર્થો આપણા પાલન કર્તા આપણને શક્તિ આવે અને જલદી મોટા થઇએ એવા હેતુથી શરીરમાં નાખી આપણી પાચન ક્રિયા પર બેબે મૂકી શરીર બગાડી નાખે છે. આપણે સમજાણાં થયા બાદ પણ આપણે એવા પદાર્થો ખાઈએ છીએ કે જેથી આપણી પાચન શક્તિ દિન પર દિન ક્ષીણ થઈ બગડતીજ જાય છે. અને છેવટે માંદા પડી ડૉક્ટર અથવા વૈદ્ય પાસે જવું પડે છે. દરેક એ અવસ્ય ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે આપણે જે પદાર્થો ખાઈએ છીએ તે એવા વિજ્ઞતીય પદાર્થોના મિશ્રણથી ભરપૂર હોય છે, કે તે આપણા પેટમાં ગયા બાદ તેમાંથી કોઈ વગેરે બનવા સાર જોઈતું આવ થોડુંજ નીકળે છે અને બાકીનો મોટો ભાગ મળાદિ (કચરા) નીકળે છે.

ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે વખતે વખત બહાર ન નીકળી શકવાથી અંગમાં ઝેર ઉત્પન્ન કરી રોગ પેદા કરે છે. રોગ એ કાંઈ જ નહિ પણ શરીરમાં દાખલ થયેલાં વિજ્ઞાતીય પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થતાં ઝેર કાઢવાની નૈસર્ગિક ક્રિયા છે. તે ક્રિયા ચાલતી હોય છે તે દરમિયાન તાવ વગેરે અનેક રોગોનો આપણે અનુભવ કરીએ છીએ. કારણ કે વિષનો જમાવ એટલો બધો શરીરમાં થઈ જાય છે કે તે વધારે વખત ટકી શકતો નથી અને પૂર જોસથી બહાર કાઢવાનો રોગ દ્વારા કુદરત પ્રયત્ન કરે છે. એ ક્રિયા બંધ કરવાની કાંઈ પણ જરૂર નથી એટલે આપણે વગેરે પેટમાં નાંખી રોગો મટાડવાનો પ્રયત્ન કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. પણ શરીરમાં બેમાં થયેલા વિજ્ઞાતીય પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થયેલાં ઝેર નીકળી રહ્યાં કે રોગો એની મેળેજ મટવાના. માટે આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાં ભળેલા વિજ્ઞાતીય પદાર્થોજ-જે પચી શકતાં નથી અને શરીરને પોષણ શક્તિ આપવાના કામમાં આવતા નથી તે એકઠા થવાથીજ રોગ ઉત્પન્ન થવાનાં અનેક કારણો બને છે. આ પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થયેલાં વિષને એકઠાં થવાનું મુખ્ય સ્થાન પેટ અથવા આંતરડાંઓ છે, અને ત્યાંથી તે ઝેર લોહી દ્વારા બીજા અવયવોમાં ફેલાય છે. જે અવયવ નબળું હોય છે તેમાં તે જઈ જોસે છે. અને તે અવયવને રોગી બનાવે છે. આવી રીતે અનેક રોગો ગળામાં, કાનમાં, નાકમાં, આંખમાં, હાથમાં, પગમાં, છાતીમાં વગેરે અવયવોમાં થાય છે. અને તે રોગોનાં નામ જૂદાં જૂદાં આપવામાં આવે છે. પણ સૌમતો એકજ છે તે એક વિજ્ઞાતીય પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થતાં વિષોનું એકઠાં થવું. રોગોને મટાડવાને જે જે સ્થળો રોગો દેખાય છે તે સ્થાનોને દવા લગાડી અથવા પીવાની દવા લઈ વધુ કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. જ્યાં એ વિજ્ઞાતીય પદાર્થોથી ઉત્પન્ન

થયેલાં ઝેરા સ્થાન લે છે અને જ્યાંથી એ જુદા જુદા સ્થાનોમાં પસરે છે, તે સ્થાનને એટલે પેટને આંતરડાંના ભાગને સુધારવાની જરૂર છે. એટલે ત્યાં એકઠા થયેલા વિગતીય પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થયેલાં વિષો બહાર નીકળવા માંડે છે. અને જે જે અવયવોમાં તે પસર્યા હોય છે ત્યાંથી પાછાં મૂળ સ્થાને આવી બહાર નીકળી જઈ તે તે અવયવો શુદ્ધ કરે છે. અને પછી તે અવયવનો રાગ મટયો એમ આપણે કહીએ છીએ. કુદરત ઝેર બહાર કાઢવાની ક્રિયા કરે ત્યારે તેને આપણે કુદરતી ઉપાયો વડે એટલે હવા, પાણી, સૂર્યનો તાપ, વાયુ અને કસરતથી મદદ કરવી.

આ ઉપરાંત આપણને સ્પષ્ટ માલમ પડશે કે ખાવાના પદાર્થોનું સેવન બહુ સંભાળથી કરવાની જરૂર છે. જે ખાવાના પદાર્થો પરમેશ્વરે જેવી હાલતમાં ઉત્પન્ન કર્યા છે તેવાજ ખાધાથી કોઈ પણ જાતનું નુકસાન થતું નથી. પરમેશ્વરે પોતેજ જુદા જુદા પદાર્થોમાં જુદા જુદા રસો અને સ્વાદો ઉત્પન્ન કર્યા છે. તેથી તે ખાવાને ઘણા સારા લગે છે, પચન તરત થઈ શકે છે, અને શરીરને પોષણ પણ તેથી ઉત્તમ પ્રકારે મળે છે. દુકામાં કુદરતે કરેલાજ પદાર્થો ખાવા યોગ્ય છે તેમાં કોઈ પણ જાતનું મિશ્રણ કરી તેના સ્વાદમાં ફેરફાર કરી ખાવાની કાંઈ જરૂર નથી. આ જાતનો આહાર, એટલે જુદી જુદી જાતનાં ધાન્ય, ફળફળાદિ, દંડમૂળ, ઝાડો ઉપર થયેલી કુમળી કુંપળો, શાકભાજી વગેરે છે. અરે જાતા કોઈપણ પદાર્થને રાંધી તેની શક્તિ કમી કરી ખાવાની જરૂર નથી. અનાજ ખાવું તો તે ખેતરમાંથી કાઢેલું લીલુંજ ખાવું અને તે લણું મિષ્ટ લાગશે અને પોષણ પણ સારું આપશે. જ્યારે લીલું તાજું અનાજ ન મળી

શકે ત્યારે સુકું અનાજ પાણીમાં પલાળી ફણગા ફૂટયા બાદ ખાવું
 અથવા તો વાટી નાખી તેનું સત્ત્વ કાઢી પી જવું. તેમાં બદારનો
 સ્વાદ એટલે ખાંડ, મીઠું, મરચું, મરી વગેરે કાંઈ પણ મેળવવાની
 જરૂર નથી, મેવો પણ એજ રીતે લીસો અને ત્યાં સુધી લીસો ખાવો.
 નહિ તો પછી સુકો મેવો, પરંતુ તે હમેશાં બંધકાશ કરે છે તેથી
 તેનો ઉપયોગ ધણો કરવાની જરૂર નથી. લીસો મેવો બહુ ખાઈ શકાતો
 નથી તેથી તેને બેગો કરી તેનો રસ કાઢી પી જવાથી બહુ સ્વાદિષ્ટ
 લાગે છે. અને પોષણ પણ સાફ મળે છે, શાકભાજી પણ જે કાચાં
 ખાઈ શકાય તેનાજ ઉપયોગ બનતાં સુધી કરવો, જે રાંધીને ખવાય
 તેને ત્યાગ કરવા કંદમૂળ પણ બાકી ખાવા કરતાં પલાળી ખાવાથી
 વધારે ફાયદો કરે છે. રાંધવાથી અથવા ગરમ કરવાથી દરેક ચીજની
 શક્તિ એછી થઈ જાય છે. અને તે બાધક બિંબ છે. કોઈ પણ
 ચીજ ગરમ કરવાની જરૂર જણાય તો તેને ફક્ત સૂર્યના તાપથીજ
 ગરમ કરવી; પણ કૃત્રિમ અગ્નિ ઉપર મૂકવી નહિ. આપણા
 જઠરાગ્નિએજ બાધકો વસ્તુ ગરમ કરી પચાવવાની છે જઠરાગ્નિનું
 બળ કાંઈ થોડું સમજવું નહિ. આપણે એ અગ્નિને મંદ કરી
 નાખ્યો છે. કોઈ પણ ખાવાના પદાર્થોમાં મસાલો નાખવાની જરૂર
 નથી તેમજ મીઠું અથવા ખાંડ પણ સ્વાદિષ્ટ બનાવવા સાફ નાખ-
 વાની જરૂર નથી. સ્વાદોનું મિશ્રણ એટલે કૃત્રિમતાની બનાવેલું
 બોજન હમેશાં નુકસાન કરતો છે. આ બાબતના ખોરાકનો મોં પોતે
 અનુભવ કરી જોયો છે. અને તેની કોઈ પણ રીતે શક્તિ ઓછી
 થતી નથી. પણ ઉલટી વધે છે. અને શરીર નિરાગી બને છે.
 કેટલાક દિવસો સુધી ફક્ત ઘઉં, અડદ, જવ (છોડા સાથે) અને
 ચોખા (વગર છોડા) અદર કલાક આસરે પાણીમાં પલાળી વાટી

નાખી તેનું સત્વ કાઢી પીતો અને તેની સાથે કોઈ કોઈ વખત કેળાં અને બીજી જાતનો મેવો અથવા તેનો રસ લેતો. અને તેથી શરીર-પ્રકૃતિ એવી સારી રહેતી કે તેથી બીજું ખાવા માંડ્યા પછી રહેતી નથી, રાજ સાતથી આઠ માઈલ પરસાદ પાણી અને કીચડમાં ફરી આવતો, રોજનું અદ્વિસનું કામ કરતો પણ કોઈ રીતે મને અશક્તિ જણાતી નહોતી, અલગત શરીર સુકાયેલું અરે, પણ તેમાંથી ચરબીનો ભાગ એછો કરવાની જરૂર હતી. અનાજનું જે સત્વ હું લેતો તેમાં ખાંડ અથવા બીજો કોઈ પણ જાતનો મસાલો નાખતો નહિ. ઉત્તમમાં ઉત્તમ આ પ્રમાણેનું ખાવાનું છે, પરંતુ નિર્બળ મનનાં મનુષ્યોને તે સાધ્ય થઈ ન શકે એવું હોવાથી આપણે બીજી જાતના ખાવાના પદાર્થોનો વિચાર કરીએ.

દૂધનો ખોરાક સાત્રિક અને આપણા શાસ્ત્રપરોએ ઉત્તમ ગણ્યો છે. પરંતુ તે એ માનવ જ કે દૂધ તાનાં દૂધનો ખોરાક, બાળકો સાથે, જાડા પ્રકારના, અને વૃદ્ધ પુરુષો સાથે તેમજ ગાયે, ઘાં બેસેનાં બચ્ચાં સાથે મુખ્યત્વે કરી ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે. લોકો કાચું અથવા રાંધેલું અન્ન પચાવી શકે એમ છે તેમ જાડા દૂધ નથી. દૂધ એ રક્ત છે અને બાળકજ પીતો તો તે રક્ત પાવાને ચોખ્ય છે. અન્ય જન તે પીએ તો તે ઉચ્ચ ન ગણાય કારણ કે વાહરડાંના મોઢામાંથી કાઢી લઈ કહો કે ચોરા કરી લઈ આપણે દૂધનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. વાહરડાં તેથી જ રીતે અને છે અને છતાં દૂધ તેમને રક્ત બાસ વગેરે ઉપરજ પેપસુ કરવું પડે છે. જેટલું ગાયો અને બેસે દૂધ આપતી હોય તે સર્વ તેનાં બચ્ચાંઓને આપણે

પી જવા દેતાં હોયએ તો તે બચ્ચાઓ બળદો અને પાડાઓ બની
 કેટલું બળ સંપાદન કરી ખેતીવાડીના કામમાં ઉપયોગી થઇ પડે ?
 આ એક મારો પોતાનો વિચાર છે, અને તે વિપરિત હોવાથી નિર-
 થક ભાસે એમ છે. તે છતાં એ વિચારને બળ મળવાની જરૂર છે
 કારણ કે હાલના વખતમાં ઢોરોની સંખ્યા દિન પર દિન ઓછી
 થતી જાય છે. દૂધ ધણું મોઢું મળે છે અને તે પણ શુદ્ધ મળતું
 નથી. તો તેનો લાગ કરવાને આપણને શી હરકત છે ? અત્રનાં અને
 ફળફળાદિનાં સત્વથી આપણું પોષણ થઇ શકે છે અને શરીર પણ
 દૃઢ થાય છે તેમજ ખમવાની શક્તિ પણ વિશેષ આવે છે તો પછી
 દૂધ અને ધી જેવા માદક પદાર્થોનો લાગ કરવાને શી હરકત છે ?
 આ એક સાદાઇથી રહેવાનો પ્રકાર છે; જેમને રુચે તેમણે તે સ્વી-
 કારેા બાકીનાઓએ આ માર્ગ લાગ કરવો. કારણ કે જનસમુદાયની
 એવીજ માન્યતા થઇ છે કે દૂધ, ધી વગર આપણું શરીર ટકી
 શકેજ નહિ. જે દૂધ ધી વાપરવાજ હોય તો મારાં ધારવા પ્રમાણે જે
 ગાય બેસોના બચ્ચાં મરી ગયાં હોય અને જેમનું દૂધ નિરર્થક જતું
 હોય તે દૂધ અને તેમાંથી બનેલું ધી વાપરવાને હરકત નથી. દૂધ
 ન લેવું એ તો ઉત્તમજ છે પરંતુ જેમને દૂધ વગર ચાલી શકતું
 નથી તેમને સારૂ દૂધના ફાયદા બતાવવાં હું. એકલા દૂધ ઉપર પણ
 સાણસ ધણી સારી રીતે રહી શકે છે, અને અન્ન ન ખાવા કરતાં
 તેમ કરવું એ પણ ધણું સારૂ છે. દૂધમાં વિગતીય પદાર્થો ન
 હોવાથી એ રોગ ઉત્પન્ન કરવાનું કારણ થઇ પડતું નથી. દૂધ પીનેજ
 રહેવાનો જેનો વિચાર હોય તેણે દૂધ ધીમે ધીમે ચલાવવું. જેટલું
 પચી શકે તેટલુંજ લેવું. પીત વા ઝાડા થાય એટલું બધું લેવું નહિ.

કાઠા ન થાય માટે દૂધમાં ખજૂર નાખી પીવું. અથવા ખજૂર ખાઈ
 ઉપરથી દૂધ પીવું. દૂધ કાઠ દિવસ પણ ગરમ કરી પીવું નહિ
 તરતનું દોઢેલું દૂધ મળી શકે તો વજન સારું. નહિ તો પછી ઠંડું
 લેવું, ગરમ કરેલું દૂધ જલદી પાચન થઈ શકતું નથી. કેટલાકેલું
 માનવું એવું છે કે દૂધ ઠંડું લીધાથી તેમાં જંતુ હોય છે તે પેટમાં
 જઈ તુકસાન કરે છે માટે ગરમ કર્યાથી તે મરી જાય છે અને
 તુકસાન કરતાં નથી. એ વિચાર જૂલ બરેલો છે. જંતુમય સર્વ સૃષ્ટિ
 છે. પાણીમાં, વાયુમાં અને દરેક પદાર્થોમાં જંતુઓ રહે છેજ. ગમે એટલું
 દૂધ ગરમ કરીએ તો એ જંતુઓનો કેવળ નાશ તો થતોજ નથી.
 ખરું જોતાં જે જંતુઓનો નાશ કરવાનો આપણે વિચાર કરી દૂધ
 ગરમ કરી પીએ છે, તેજ જંતુઓ આપણી પાચન શક્તિને ઉપ-
 યોગી થઈ પડે છે અને આપણને પોષણ આપે છે. માટે એ ખ્યાલ
 ચિત્તમાંથી કાઢી નાખવો. હવામાંનાં, પાણીમાંનાં, કે દૂધમાંના
 બહારના જંતુઓ આપણામાં પ્રવેશ કરી આપણને ડાંબેરા, પ્લેગ,
 વિષજ્વર, ક્ષય વગેરે રોગો ઉત્પન્ન કરતા નથી, પણ આપણા પેટમાં
 ઉત્પન્ન થયેલાં જંતુઓજ આપણને હાનિકારક છે અને રોગ ઉત્પન્ન
 કરે છે. આપણે જે પદાર્થો ખાઈએ છીએ તેમાંના વિજ્ઞાતીય પદાર્થો
 જે ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે તેમાં જંતુઓ, કૃમિ આદિ ઉત્પન્ન થાય છે,
 અને તે રોગ પેદા કરે છે. શાસ્ત્રમારોએ પણ રોગોનું મૂળ એટલે
 નિદાન ઇચ્છાએ ખાધેલા હરેક પદાર્થોજ છે એમ કહ્યું છે, અને તે
 પદાર્થોનેજ રોગોનો હેતુ કહ્યો છે. આપણું શરીર વિજ્ઞાતીય પદાર્થોથી
 ઉત્પન્ન થયેલાં વિષોથી મેકળું હોય એટલે નિરોગી હોય તો પ્રજા
 બહારના જંતુઓથી ડરવાનું કાંઈ કારણ નથી. દૂધનો ખોરાક હાલના
 વખતમાં સામાન્ય વર્ગના લોકોને પ્રસંદ કરવા લાયક નથી. કારણ

કે ફક્ત તેમ જીને રહેવાથી ખર્ચ વિશેષ થાય છે. બીજા ખોરાકો કરતાં જમનાથી બની શકે તેમજે દૂધનો ખોરાક લેવો એ ઠીક છે પણ બને ત્યાં સુધી મારા વિચાર પ્રમાણે દૂધ-ધી છોડી શકાય તો તો છોડવાં અને ફક્ત અન્ન ઉપરજ રહેવું અને તે પણ બને ત્યાં સુધી ન રાંધેલું.

મે ઉપર કહ્યું છે તે પ્રમાણે-ધણાંઓને એ વહેમ હોય છે કે કાચું અન્ન પેટમાં દુખશે અને પાચન કરવાને હરકત પડશે, પણ એ વહેમ રાખવાની જરૂર નથી. મારા પોતાના અનુભવથી હું કહી શકું છું કે શરીરને કાચું અન્ન કોઈ રીતે પણ નુકસાન કરતું નથી. કદાચ પ્રથમ જરા દુખાવો કરે, પણ ધીમે ધીમે અવ્યાસ પડવાથી બહુ સારી રીતે પચી શકે છે અને પોષણ પણ ઘણું સારું આપે છે. તેમજ ધણા થોડા અન્નથી આપણું કામ થાય છે. ૧૦ લોલા સત્ત્વ નીકળે એટલું અન્ન એક વખત સારું મળે તો બસ થઈ પડે છે. જેમને કંદમૂળાદિ લેવા વિચાર હોય, અને કાચા અથવા પલાળેલા જમનાથી ખાઈ શકાય તેમ ન હોય તેમણે બાંધને લેવા, અને થોડું દુધ લેવું. એકલાં બાફેલાં કંદમૂળાદિક ઉપર પણ રહી શકાય છે. આપણી માન્યતા નાનપણથી એવી થઈ ગયેલી હોય છે કે આપણે પુષ્કળ ખાઈએ તોજ આપણા શરીરમાં શક્તિ આવે. અને તે પણ દૂધ-ધી વગેરે શક્તિકારક (માદક) પદાર્થો ખાવાથીજ વધારે શક્તિ આવે છે એ ભૂલ છે. આપણો આહાર જેમ બને તેમ જોડો લેવો જોઈએ. આહાર-નિદ્રા જેટલાં વધારીએ તેટલાં વધે છે અને બળને તે જોડાં કરનારાં છે. થોડો સાત્ત્વિક આહાર જેમાં પોષણ કરવાની વિશેષ શક્તિ છે તેવો લેવો,

જેટલું સારી રીતે પચી શકે તેટલુંજ ખાવું, અને તેથીજ કામદો થાય છે, દાખીને પેટ ભરવાની ટેવ રાખવાથીજ નુકસાન થાય છે. હંમેશાં પેટ ખાલીને ખાલીજ હોય એવું લાગવું જોઈએ. જઠરાગ્નિને પચાવવામાં વધારે મહેનત પડે એવું અન્ન પેટમાં નાખવું નહિ, તેમ કરવાથી જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે, કહ્યું છે કે “આહાર દૃઢ, નિદ્રા દૃઢ, અને આસન દૃઢ મરે તો ખરો પણ કદી માંદો ન પડે” જેમ અને તેમ થોડો આહાર કરી શરીર સુદૃઢ રાખે તેજ ખરો પુરુષ છે. સંયમી તેનુંજ નામ આહાર વધારવામાં ખુબી નથી પણ ઓછો કરવામાં ખુબી છે.

રાંધેલું અન્ન ખાઈ સારી રીતે રહેવાની જેમની મરજી હોય તેમણે ભાત અને દૂધ ઉપર રહેવાની ટેવ પાડવી; રાંધેલા અન્નનો અથવા ઘડું, ખાજરી, ચોખા, જુવાર વગેરેની સ્વાત્વિક ખોરાક રોટલી અને દૂધ ઉપર રહેવું, દૂધમાં ખાંડ નાહિ, તેમ રોટલી ઘીથી ચોપડવી નહિ. હવે જેમનાથી આ પ્રમાણે નહિજ રહી શકાય તેમણે એક વખત જમીને રહેવું. એટલે ઘરમાં જે તૈયાર કર્યું હોય તે ચોવીસ કલાકમાં એક વખત ખાઈ લેવું. એ ન રહેવામાં આવે છે કે “એક ભૂગતા સદા ઉપવાસી”. તેમ પણ ન બની શકે તેમણે બે વખત ખાવું, પણ તે ઉપરાંત તો ખાવાની કોઈને પણ જરૂર નથી. આહ, કૌશી, કોકો વગેરે તદ્દન વર્જ કરવા લાયક પદાર્થો છે. એથી ઘણુંજ નુકસાન થાય છે, માટે એને કોઈ દિવસ અઠકવાની પણ જરૂર નથી. તેમજ ખીડી, તંબાકુ, પાન સોપારી, તપકીર અને બીજા-કેશી પેદાર્થો પણ બહુ નુકસાનકારક છે. માટે તે તો હંમેશને સારજ-તંદુરસ્તી જાળવી

રાખવાનો પ્રયત્ન કરનાર સ્ત્રી પુરુષે—ત્યાજી કરવા. હું એક અમ્મવા
મે વખત જે બોજન લેવાનું કહું છું તે એવી રીતે કે તે લીધા
બાદ દૂધ, ચાહ, અથવા બીજું કંઈપણ તે દરમ્યાન લેવું નહિ.
દિવન ધાન્યો એટલે મે દળવાળા ધાન્યો જેવાં કે ચણા, વાલ,
વટાણા, અડદ વગેરે પત્થવામાં ભારે હોય છે અને વાયુ ઉત્પન્ન
કરે છે માટે તેનો બહુ ઉપયોગ ન કરવો. ફક્ત દિવન ધાન્યમાં મગ
એજ હલકા છે તેનો ઉપયોગ કરવાને કાંઈ હરકત નથી. બહુ સ્વાદિષ્ટ
બોજનો હંમેશાં નુકસાન કર્તા છે માટે તેનો બને ત્યાં સુધી લાગ
કરવો અને સાદા બોજન ઉપર એટલે મરી મસાલા વગેરે બહુ
જેમાં નાખવામાં ન આવ્યા હોય એવા બોજનપર રહેવું. અહીં
મારે લખવાની જરૂર નથી કે માંસાદિ તો સર્વત્ર લાભ્ય છે. એ
એ શરીરના બંધારણને બીલકુલ ઉપયોગનાં નથી; માટે તેને તો
ઉપયોગ કદી પણ કરવાનો નથી. આ બાબતમાં ધણાધણા વિચારવંત
પુરુષો—આધુનિક, પ્રાચીન બોલી અને લખી ગયા છે.

શ્રીગીતાશ્રમાં યુક્તાહાર, મિતાહાર, એટલે સુખેથી પચે તેવો
ખોરાક લેવા વર્જ્યો છે તે પ્રમાણે લેવો. પેટમાં જેટલો અવકાશ હોય
તેનો લગભગ અર્ધ ભાગ અન્ન કે ફળ ફળથી અને પા બાગ
જળથી રોકાય અને પાં બાગ વાયુના અવરજવર માટે રહે એવો
આહાર રાખવો.

૧૭મા અધ્યાયમાં સાત્ત્વિક, રાજસ અને તામસ જોનેને પ્રિય
એવા આહારોનું વર્ણન પણ અવશ્ય ક્યાનમાં રાખવા લાયક છે.

હવે આપણે પાણીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે બાબતનો
વિચાર કરીએ. સોડા, લીંબુ, જીંજર, રાસબરી,

પાણીનો
ઉપયોગ.

વગેરે પાણીની આપણને કાંઈ પણ જરૂર નથી. અને તે બહુજ નુકસાન કરતાં તેમજ ખર્ચાળ છે, માટે તેનો તો હમેશને માટે ત્યાગ કરવો એ પીણાંઓથી કોઈ દિવસ પણ ફાયદો થતો નથી. લોકો એમ સમજે છે કે સોડા વગેરે લેવાથી અન્ન સાથે પચન થઈ શકે છે પણ એ બૂલ છે, મારી સર્વને વિનતિ છે કે આપણા દેશને લાયક એ પીણાંઓ નથી. માટે તેનો ઉપયોગ કદી કરવો નહિ. પરમેશ્વરે આપણે સાથે જળ નિર્માણ કર્યું છે. અને તેનોજ ઉપયોગ આપણે કરવાનો છે. ઉત્તમમાં ઉત્તમ વરસાદનું પાણી છે સુરત આદિ સ્થળોએ પાણી ટાંકાઓમાં ભરી રાખી પીવામાં આવે છે તે બહુજ ઉત્તમ છે, ટાંકા કોઈ ઠેકાણે ફાટેલું હોય તો તેમાંનું પાણી દીક નહિ. તેથી ઉત્તરતું નદી નાળાંનું વહેતું જળ છે. પથ્થર ઉપરથી પસાર થતા નાળાના પાણી કરતાં નદીનું પાણી રેતી ઉપરથી પસાર થાય તે વધારે યોગ્ય છે. એથી ઉત્તરતું ફવાનું પાણી છે અને છેવટ તળાવનું પાણી છે. સર્વથી કનિષ્ઠ નળનું પાણી છે. માટે તેનો ઉપયોગ થોડો થાય તેમ વધારે સાથે તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરનાર પુરૂષે તો નળનું પાણી નજ પીવું. હવે કેટલાકોનું માનવું એવું છે કે પાણી ગરમ કરીને પીવાથી તેમાંના જંતુઓ વગેરે મરી જાય છે, અને તે પાણી બાષ્પ કરતા થતું નથી, એ બૂલ છે. હું ઉપર કહી ગયો તે પ્રમાણે જંતુમય સૃષ્ટિ છે, અને જંતુઓ તો હવામાં અને ગરમ કરેલા પાણીમાં પણ રહી શકે છે. પાણીની વરાળ કરી તેને ઠંડી પાડી પાણું પાણી બનાવવામાં આવેલું હોય છે એ લે “ડિસ્ટીલ્ડ વોટર”માં પણ જંતુઓ હોય છે. પાણી કમળ મેલું હોય અને માટીથી અથવા બીજા પદાર્થોથી મેલ્યું

હોય તો તેનો પીવામાં ઉપયોગ કરતા પહેલાં સૂર્યના તડકામાં કલાક એ કલાક રહેવા દેવું, અને નીચે ગાર બેસી ગયા પછી પીવાના ઉપયોગમાં લેવું. અંદર ફટકડી અથવા બીજો કોઈ પણ પદાર્થ નાંખી પાણી શુદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ. શીટરોમાંથી પાણી ગાળી લઈ પીવામાં આવે છે એ પણ ભૂલ છે, જે પાણીનાં તરવે આપણી પાચન ક્રિયાને અને લેહીને સુધારવાના કામમાં ઉપયોગી છે, તેનો નાશ કરવાની બીલકુલ જરૂર નથી. પાણી કોઈ દિવસ પણ નુકસાન કરી શકે એમ નથી. પણ હું ઉપર કહી ગયો તેમ ખાવાના પદાર્થોમાં વિજાતીય પદાર્થો બળેલાં હોય છે તેમ પેટમાં ગયા બાદ નુકસાન કરે છે. પાણીથી કોલેરા, વાળો, અથવા બીજા રોગો થાય છે એ કેવળ ભૂલ છે. માટે પાણી પીવામાં કેઈ પણ જાતનો વહેમ રાખવો નહિ. અને બને તેટલું વિશેષ પીવું. એ આપણી તંદુરસ્તીને બહુજ ઉપયોગી વસ્તુ છે. અને આપણને જીવન આપે છે. પાણી ખરાબ છે માટે તેનો ત્યાગ કરીને સોડાવોટર-લીથીઆવોટર વગેરેનો ઉપયોગ કરવો એ બહુજ ભૂલ છે.

આપણું શરીર પંચમહાભૂતનું બનેલું છે. પૃથ્વી, તેજ, વાયુ, જળ અને આકાશ-માટે તંદુરસ્તી જળાવી રાખવા વાયુનો ઉપયોગ. માટે એ પાંચે તત્ત્વોનો આપણે પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરવાનો છે, તેમાં સેળબેળ કરી અકુદરતી બનાવી તે બીજોનો ઉપયોગ આપણે કરવાનો નથી. “મિશ્રણ” એ શબ્દનોજ વાસ્તવિક રીતે ત્યાગ કરવાનો છે. નાભીમાં જે પ્રાણ વાયુ છે, તે હૃદય કમળની વચમાં સ્થિત અહારદ્રાશ્રિત વિષ્ણુપદમાં જે અમૃત છે તે પીવા માટે કંઈ બહાર કાઢી બે બારી નસો મારકો મરતા રહ્યાને

જ્યારે અહારદ્વારિત અમૃતપ્રાશન કરી તમ યાદ આવેલા માર્ગે પાછો
 ઝડપથી નાબી સ્થાને જઈ સંપૂર્ણ શરીરને જીવને-સંતોષે છે, અને
 જહરાગ્નિને પાચક-શક્તિ આપે છે, તેથી હૃદયસ્થ વાયુને પ્રાણવાયુ
 કહે છે. એ વાયુ પિત્ત, કફ અને વાયુ એ ત્રણેથી ઉત્પન્ન થતા
 રોગોમાં બહુ બળવાન છે. વાયુ ઝાડા પિસાબ ઇત્યાદિ મળોનો વિભાગ
 કરી તેને અને પિત્ત તથા કફને જ્યાં જોઈએ ત્યાં લઈ જવાને
 સમર્થ છે. એ વાયુ આખા શરીરમાં પાંચ સ્થાને વસે છે તેથી
 એનાં પાંચ નામો પડ્યાં છે. અને એજ વાયુનો સયોગ શરીર સાથે
 રહે છે ત્યાં સુધી આયુષ્ય ટકે છે, અને તેનો વિયોગ થયો એટલે
 મરણ થયું એમ આપણે કહીએ છીએ. માટે વાયુ એ આપણા
 જીવનનું અતિ ઉપયોગી તત્વ છે. અને તેનો ઉપયોગ આપણે જોટલો
 અને તેટલો વિશેષ કરવાનો છે. ખુલ્લી હવામાં જોટલું રહેવાય તેટલું
 રહેવું. પ્રાણાયામાદિકની ક્રિયાથી શુદ્ધ વાયુનો શરીરમાં સંચાર કરવો
 અને ઝેરોથી ભરેલા મજ્જિન વાયુને શરીરમાંથી નાસિત દ્વારા બહાર
 કાઢી નાખવો. સૂતાનું અને ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં બહારજ રાખવું.
 ધરમાં સૂવું હોય તો સર્વ આરોગ્યો ઉઘાડી રાખીને સૂવું શરદી
 લાગી જશે અથવા ઠંડો પવન તુકસાન કરશે એવો ભય કદાપિ પણ
 રાખવો નહિ. જેનું શરીર શુદ્ધ છે એટલે મળાદિથી રહિત છે તેને
 ગમે તેટલા પવનથી પણ શરદી લાગુ પડતી નથી. સળેખમ-ખાંસી
 અથવા જેને આપણે શરદી કહીએ છીએ તે શરીરમાં વિગતીય
 પદાર્થો ભેગા થઈ ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારેજ થાય છે. વાયુ અને
 તેવાં ઝેર અંગમાં હોય અને તેવે વખતે બહારનો શરદ વાયુ અંગ
 ઉપર લાગે તો શરદીમાં વધારો થાય છે મરેડ પણ તે વધારો ન

મણુકારવો. પરંતુ ઝેર કાઢી નાખવાની ક્રિયા અડપથી ચાલે છે એમ સમજવું, અને ઝેર નીકળી ગયા બાદ શરદી એની મેળે નરમ પડશે. ઔષધ વગેરે લેવાની કાંઈ પણ જરૂર નથી. બ્યારે હું પોતે આશરે દોઢેક મહીનો દૂધ ઉપર અને આશરે સત્તર દિવસ કેવળ અત્રના સત્વ ઉપર એટલે કેવળ સાત્વિક ખોરાક ઉપર રહેતા હતા તે સમયે મારા અંગમાંનાં તમામ ઝેરા બહાર નીકળી જવાથી શરીર કેવળ નિરોગી બન્યું હતું, ત્યારે બહારના ઠંડા વાયુથી શરદી થાય છે કે નહિ તેનો અનુભવ લેવાને શરદી લાગે એવા ઉપચારો ઘણા એ કર્યા પણ શરદી નજ લાગી. આખી રાત ખુલ્લામાં-શરદીમાં સૂઈ રહ્યા, તે છતાં જરાએ શરદી ન થઈ. તે ઉપરથી મને લાગ્યું કે આપણે કહીએ છીએ કે “ મને શરદી લાગી ” એ કેવળ આપણી ખૂત છે, શરીરમાં ઝેરા પડ્યાં હોય છે ત્યારેજ માત્ર તે બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરતાં શરદી વગેરે ઉત્પન્ન કરે છે. બાકી બહારના વાયુથી કાંઈ પણ નુકસાન થતું નથી. એ બદલ મને પૂરી ખાત્રી થઈ છે. નાહવાનું પણ અને ત્યાં સુધી કાંઈપણ જળાશય ઉપર બહાર ખુલ્લામાંજ રાખવું. ઘરમાં નાહવું હોય તો પણ કદી ગરમ પાણીએ નાહવું, નહિ. ઠંડા પાણી જેવી સુખમય ચીજ નથી. પાણીનો એ સ્વભાવ છે કે ગરમીને શોષી લેવી અને વળી ગરમી ઉત્પન્ન કરવી. તે પ્રમાણે ઠંડા પાણીએ નાહવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને આપણને નવું જીવન મળે છે. એટલે આપણી જીવન શક્તિ વધે છે.

નાહતી વખત તેમજ ખીજ કાંઈપણ વખત સાચુ શરીરે લગાડવો નહિ. સાચુમાં “આલકલી” પદાર્થ એટલે ચુનાવાળો પદાર્થ રહેલો હોય છે તેથી સાચુ બહુજ નુકસાન કર્તા છે તે ચામડીપરના મેલની સાથે આપણી ચામડીની ચીકણ જે ઘણીજ ઉપયોગી છે, તેને પણ કાઢી નાખે છે અને ચામડી સૂકી તથા ખરબચડી બનાવે

છે, અને છેવટે ચામડીમાં ફાટો પડી જાય છે. માણસની ચામડીને સાધુ લગાડવા કરતાં સાધુનો ઉપયોગ તો ખરું જેતાં જમીન અથવા તો ફરનીયર સાફ કરવાના કામમાં થવો જોઈએ. ચરખીવાળો સાધુ કદી વાપરવો નહિ. સાધુ વાપરવોજ હોય તો વનસ્પતિમાંથી બનાવેલો સાધુ વાપરવો. નાહતી વખતે શરીર સ્વચ્છ કરવાને માટી ધણી ઉપયોગી વસ્તુ છે. માટે માટી ચોળાને નાહવું કે જ્યેષ્ઠ અંગ ધણુંજ સુવાળું અને સાફ થશે.

હાલના વખતમાં આપણે બને ત્યાં સુધી આપણું શરીર ઢાંકેલું રાખીએ છીએ. ઉધાડા ફરતાં શરમાઈએ

સૂર્યના કિરણોના છીએ. જમવા બેસતી વખતે પણ પહેરણુ ફાયદા. વગેરે પહેરી બેસીએ છીએ એ આપણી મોટી

બૂલ છે. શરીર ઉધાડું રાખવાથી ધણુંજ ફાયદા થાય છે. એથી સૂર્યનાં કિરણો આપણા અંગ ઉપર પડી અંદર પ્રવેશ કરે છે અને ઝેરોને શોષી લે છે. તેમજ વાયુ પણ શરીરને લાગવાથી લોહીની ગતિને જોર મળે છે. વાયુ તત્વમાં પણ અન્નની માફક ચોષણુ આપવાની મોટી શક્તિ રહી છે. અજગર-સર્પ વગેરે ફક્ત વાયુ બક્ષણુ કરી ધણો લાંબો વખત જીવી શકે છે. વાયુની સામે બેસી આપણે બૂખ્યા હોઈએ તે વખતે મોઢા વાટે વાયુ ખેંચી પેટમાં લઈએ તો થોડા વખતમાં આપણું પેટ ભરાઈ ગયું છે એવું આપણને લાગશે.

હવે આરોગ્ય જાળવી રાખવાની ઇચ્છાવાળા માણસે કેવાં કપ-

ડાંતો ઉપયોગ કરવો તે પણ જાણવું જરૂરનું કપડાં કેવાં પહેરવા? છે. કાળા રંગનાં કપડાં ગરમીને એટલે સૂર્યનાં કિરણોને શોષી લે છે તેથી તે સારા નથી;

સૂર્યનો તડકો ચામડીને લાગે એવાં ઝીણાં કપડાંને હંમેશાં ઉપયોગ કરવો. સફેદ રંગનાં પહેરણુ વગેરે કરતાં ભગવા રંગનાં વધારે અનુકૂળ છે. સાધુ સન્યાસીઓ ભગવો રંગ પસંદ કરે છે તેમાં ધણું રહસ્ય સમાયલું છે. એ રંગનાં કપડાં પહેરવાથી સૂર્યનાં તીક્ષ્ણ એટલે નુકસાનકારક કિરણો શરીરમાં પ્રવેશ કરી શકતાં નથી. આપણા પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓએ અત્યંત ઉડો વિચાર કરી આ રંગનાં કપડાં પહેરવાનું શોધી કાઢ્યું છે. અંગ્રેજ લોકો પણ આ વાત હાલ માન્ય કરે છે. સુતરનાંજ કપડાંને અને તેટલો ઉપયોગ કરવો; ગરમ કપડાં એકંદરે નુકસાનકારક છે; એક વખત ગરમ કપડાં પહેરવાની ટેવ પડે છે તો પછી તે છૂટતી નથી અને એકદમ શરદી લાગી જાય છે. અંગને લાગીને જે કપડું હંમેશાં રહેતું હોય તે તો સુતરનુંજ રાખવું. હાથના વણેલા કપડામાં હુંદ બહુ રહે છે, માટે તેવાં મળી શકે તો પહેરવાં. બહારના દેખાવ સાફ ઉપર ગમે તેવાં કપડાં પહેરવામાં આવે તેની હરકત નથી. મોળાં પહેરીને સુવાની ટેવ કદી પણ રાખવી નહિ. ગળાપટો બાંધવાની કેટલાકોને ટેવ હોય છે તે પણ બહુજ નુકસાન કર્તા છે. મોઢે ઝોઢીને કદાપિ પણ સૂવું નહિ. અને તે હંમેશા સુતી વખતે યાદ રાખવું.

કસરત એ ધણીજ ઉત્તમ ચીજ છે. માટે જેને જે અનુકૂળ

પડે તે અવશ્ય કરવી. પદ્ધતીસર કસરત કરવાથી દરેક રોગ નાશ્વુદ થાય છે; તથા શરીર

કસરત.

મજબુત બને છે. કાલા માથુસ રોગ મુકત થવાને ઔષધ ખાવા કરતાં તાજી હવામાં કસરત કરવા વધારે પસંદ કરે છે. સુખી અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવા કસરત એ એક આશ્ચર્યકારક અમૃત પ્રયોગ છે. શરીરને આરોગ્ય રાખવા સાફ ટુંકમાં નીચેના નિયમો અવશ્ય પાળવા યોગ્ય છે:

૧. કકડીને બૂખ લાગ્યા સિવાય કોઈ દિવસ પણ ખાવું નહિ.

૨. દૂધ, ચાહ વગેરે કાંઈ પણ ન લેનાં ફક્ત ચોવીસ કલાકમાં એક વખતજ જમવાનું રાખવું. જમતી વખતે દૂધ વગેરે લેવાય તો અડચણ નથી. એક વખત બોજનથી ન રહી શકાય તો એ વખત જમવું, પણ તે કરતાં વધારે વખત નહિ. એ વખત જમવાનું રાખી સવારે ચાહ, પાછલા પહોરે ચાહ વગેરે લેવાની કાંઈ જરૂર નથી.

૩. ચાહ, કૌરી, કોકો, સોડા-લેમન, વગેરે તથા ખીડી, તમાકુ, સોપારી, તપકીર, ઇલાદિ વર્જ કરવાં. એકલું પાન ખાવાને હરકત નથી.

૪. ખનતા સુધી બજારની કોઈ/પણ તૈયાર ખોરાકની ચીજ ખાવી નહિ. “રીફ્રેશમેન્ટ ઇમ” નો કદી ઉપયોગ કરવો નહિ. ઘરમાં રાંધેલી અથવા તૈયાર કરેલી ચીજોનોજ ખનતા સુધી ઉપયોગ કરવો. વીસીનું અન્ન ખાવું નહિ; તે કરતાં હાથે રાંધીને ખાવું તે સારું છે.

૫. ધીમે તાપે સગડી ઉપર તૈયાર કરેલી રસોઈ જમવી. કુકરમાં તૈયાર કરેલી રસોઈ સર્વમાં હિતમ છે; કારણ તે બાફથી થાય છે. અને તેમાંથી સ્વાદ ઉડી જતો નથી. અન્નપૂર્ણાકુકર, અથવા કલકત્તાવાળું ઇકમીક કુકર સારાં છે. રટોવ ઉપર કદી રસોઈ કરવી નહિ. રસોઈ એ પાક છે, અને તેમાં ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી પણ તે ધીમે તાપે દેવતા ઉપર થવી જોઈએ.

૬. ખરફ આદિ કૃત્રિમ ચીજનો ઉપયોગ કરવો નહિ; શુદ્ધ જળ હંમેશા પીવું.

૭. અને ત્યાં સુધી ખુદલામાં-દરીઆ, નદી, તળાવ, કે કૂવા ઉપર નાહવું, ઘરમાં નહાવું હોય તો ઠંડા પાણી સિવાય

નાહવું નહિ, ઠંડુ પાણી ન સહેવાય તો સૂર્યના તાપમાં ગરમ કરેલા પાણીએ નાહવું.

૮. શરીરને અડકીને જે કાંઈ પહેરવામાં આવે તે ગરમ ન હોવું જોઈએ. પણ સુતરતુંજ હોવું જોઈએ અને તે પણ ઝીણું પહેરવું કે જેથી સૂર્યનાં કિરણો અને હવા અંદર પ્રવેશ કરી શકે. ભગવા રંગતું પહેરણ પહેરવું ઉત્તમ છે.

૯. શરીરનો મેલ કાઢવા સાફ સાબુનો ઉપયોગ ખીલકુલ કરવો નહિ; સાબુને બદલે માટીનો ઉપયોગ કરવો. સાબુ વાપરવોજ હોય તો વનસ્પતિમાંથી બનાવેલો વાપરવો. ચરબી અને ચુનાના ભેળવાળો ન વાપરવો.

૧૦. રોગ નાહી રહ્યા બાદ પ્રાણાયામ કરી સૂર્યનાં બાર નામો લઈ ઓછામાં ઓછા બાર સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરવા.

૧૧. ખુલામાં સૂવાની ટેવ રાખવી. મોટું ઢાંકવું નહિ. ધરમાં સૂવું તો સઘળી બરી ઉઘાડી રાખી સૂવું. પલંગ કરતાં લીપેલી જગા પર સૂવું વધારે સારું છે. સૂવાને સારૂ ગાદી વાપરવાની જરૂર નથી. દર્ભના આસન ઉપર અથવા શેતરંજી ઉપર ઉપર સૂવું. તકીઓ માથા નીચે લેવાની જરૂર નથી પણ ઉંઘ ન આવે તો લેવો.

૧૨. દિવસે સૂવાની ટેવ રાખવી નહિ.

૧૩. રાત્રે કોઈ પણ કામ કરવું નહિ. એટલે વાંચવા લખવાનું વગેરે છોડી દેવું. અજવાળું થાય ત્યાંથી કે અજવાળું બંધ થાય ત્યાં સુધી વાંચવા લખવાનું કામ કરવું. આમ કરવાથી કૃત્રિમ ઉપનૈવે (ચશ્મા) પહેરવાનો વખત આવશે નહિ અને આંખના રોગ શરૂ નહિ.

૧૪. અદ્યત્થ અવશ્ય પાળી શકાય તેટલું પાળવું.

૧૫. પ્રતિજ્ઞા કરવી કે કોઈ દિવસ પણ હું ઔષધનો ઉપયોગ કરીશ નહિ, કુદરતી ઇલાજ ઉપરજ રહીશ. રસી વગેરે મુકાવી અંગમાં ઝેર પ્રવેશ કરીશ નહિ. શક્તિનાં ઔષધો જેની અસંખ્ય જાહેર ખર્ચા પ્રસિદ્ધ થાય છે તે લઈશ નહિ.

૧૬. ઝોઢામાં ઝોઢો પંદર દિવસમાં એક નકોડો અપવાસ કરવો. એટલે એકાદશી કરવી. અને તે દિવસે જળનો મુદ્દા ઉપયોગ કરવો નહિ.

૧૭. બને ત્યાં સુધી નાટકો, સીનેમેટાગ્રાફો વગેરે જોવાનો શોખ રાખવો નહિ. એ આંખો બગાડવાનાં સાધનો છે.

૧૮. માંસ મદીરા વગેરેનો ઉપયોગ કદી કરવો નહિ.

૧૯. રાંધવાની ક્રિયા દરેક પુરુષે અવશ્ય શીખવી. જેમ નાગ-રોમાં તથા બ્રાહ્મણોમાં ધણુખરા દરેકને રસોઈ કરતાં આવડે છે તેમ બીજાઓએ પણ એ જ્ઞાન અવશ્ય મેળવવું.

૨૦. દરેક પોતાનાં કપડાં પોતેજ ધોવાનો રિવાજ રાખવો. પછી શ્રીમંત હો કે ગરીબ હો પણ ધોતીઆં, પંચીઆં, પહેરણુ વગેરે નોકર પાસે ધોવડાવવાની જરૂર નથી. કપડાં ધોવામાં અંગને ધણી ફસરત મળે છે. તેમજ જેટલો વખત પાણીમાં રહેવું પડે છે, તે શરીરને ધણું સુખાકારી થઈ પડે છે.

૨૧. થોડું ધણું ઉધાડે પગે દરેકે ચાલવાની ટેવ રાખવી, એથી ધણુ રોગો દૂર રહે છે; અને શરદી વગેરે બનતા સુધી લાગતી નથી. હાલમાં બેરોગો પણ બૂટ વગેરે પહેરી ફરે છે એ સાચું નથી. ગમે તેવા રોગી દોરોનાં આમડાના જોડા પહેરવા કરતાં આપણો

પોતાનાંજ પગનાં તળીઆંને મળ્યુત બનાવવાં એ શું ખોટું ?
 પગને માટી અથવા ધૂળ લાગે એ તો બહુજ સાફ. દક્ષિણી લોકો
 ચંપલ અથવા પાયતાણુ પહેરે છે એ પહેરવાનો નિયમ રાખવાથી
 પગનાં આંગળાં બચકાતાં નથી અને પગને શરદી લાગતી નથી, માટે
 એ પ્રકારના જોડા સર્વોત્તમ છે.

૨૨. પોતાનું કામ બને ત્યાં સુધી પોતેજ કરવાની ટેવ રાખવી;
 બીજાં પર આધાર રાખવાની ટેવ નાનપણથીજ પાડવી નહિ. સ્વાશ્રયી
 બનવું. કોઈને પણ આપણું કામ કરવાનું કહેવાનો આપણને હક નથી.

૨૩. ચોમાસા સિવાય આઠ મહીના છત્રી લેવાની ટેવ રાખવી
 નહિ. છત્રી ઓઢવાથી સૂર્યના કિરણો શરીર પર પડી શકતાં નથી;
 જે પડવાની ખાસ આવશ્યકતા છે. તે પોતાના તેજ વડે આપણને
 પોષણ આપે છે. હિન્દુઓની ત્રીકાળ સંધ્યાના શ્રી ગાયત્રિ મંત્રમાં
 પણ સૂર્યની ઉપાસના વર્ણવી છે. એમાં બહુ ગુઢ રહસ્ય સમાયલું
 છે. સૂર્યનું તેજ તો અંગ ઉપર જેટલું લેવાય તેટલું ઉત્તમ.

૨૪. દાંતણુ કરવામાં કોઈ પણ જાતનું દુધ પાઉડર અથવા
 ઘસ વાપરવાં નહિ. માત્ર બીજી આંગળી વડે એટલે જમણા
 અંગુઠા પાસેની એક આંગળી છોડી બીજી આંગળીએ માટી
 ઘસવી. દુધ પાઉડર અને ઘસ વાપરવાથી દાંતનાં પીઢીઆં
 ઘસાઈ જઈ દાંત નબળા પડી જાય છે. સારી રીતે ચાવીને
 જમનારને ખરું જોતાં દાંત ઘસવાનીજ જરૂર નથી ફક્ત કોગળાજ
 કરવાથી મોઢું સાફ થાય છે. તંદુરસ્ત મનુષ્યના દાંત
 વગર ઘસે સાફ રહે છે, જનાવરો કોઈ દિવસ પોતાના દાંતો
 ઘસતાં નથી તે છતાં કેવા સુંદર રહે છે ! દાંત ઉપરથી તે આપણા

શરીરમાં રોગ છે કે નહિ તેની પરીક્ષા થાય છે. વગર ધસેલા દાંત ઉપર છારી વગેરે બાઝી હોય તો જાણવું કે આપણા શરીરમાં ઝેરનો જમાવ છે. દાંત ધસી નાંખવાથી છારી નીકળી જાય એટલે આપણી પરીક્ષા આપણે કરી શકતા નથી. અને ઝેરમાં વધારો કરતાજ રહીએ છીએ.

૨૫. હરેક પુરુષે કંમરે કટીમેખલા એટલે કંદોરો રાખવો; એના ધણા ફાયદા છે. ચાંદીના અથવા સોનાના કંદોરા કરતાં કાળી રેશમની દોરી બાંધી રાખવી વધારે સુગમ પડે છે.

હવે શરીરને ચતા રોગોની ચિકિત્સા તરફ આપણે વળીએ. પ્રથમ હું કહી ગયો તે પ્રમાણે રોગ એ કાંઈ નહિ રોગોની ચિકિત્સા પણ શરીરમાંથી વિજ્ઞતીય પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થતાં ઝેરો કાઢવાની કુદરતી ક્રિયા છે, જે ઝેરો નીકળી ગયા બાદ આપો આપ બંધ થાય છે, એટલે રોગો મટ્યા એમ આપણે કહીએ છીએ. હવે આ ક્રિયા કુદરત ચલાવતી હોય છે, તે દરમ્યાન ઔષધો વગેરે લઈ તે ક્રિયાને બંધ કરવાની કાંઈ પણ જરૂર નથી. પરંતુ તે ક્રિયા દરમ્યાન શરીરે જે દુઃખ થાય તે શાંતિથી સહી લેવું, અને કુદરતનો આભાર માનવો કે એ ક્રિયા આપણને નિરોગી કરે છે. આ ક્રિયા ચાલતી હોય તે દરમ્યાન ઔષધો લઈ તે બંધ કરવાથી શરીરમાં ઝેર રહી જાય છે; અને પછી તે ગમે તે વખતે પાછું રોગ રૂપે વિશેષ બળથી દેખા દે છે. પ્રથમ લાંબાં ઔષધો પણ કાંઈ ફાયદો કરી શકતાં નથી. આગળ હું એ પણ કહી ગયો છું કે રોગ એકજ છે, પરંતુ જુદા જુદા અવસ્થામાં તે દેખા દે છે. એક રોગ એટલે વિજ્ઞતીય પદાર્થ

થીનું પેટમાં એકઠા થવું તે, અને તે બહાર ન નીકળી શકવાથી
 ઝેર રૂપે રક્તદ્વારા જીદા જીદા નખળા અવમવોમાં તેનું ફેલાવું. તે,
 એ વિગતથી પદાર્થો પેટમાં આવના પદાર્થોદ્વારા એકઠા થાય છે, તે
 આહારમાંથી ઉપજેલો રસ અગ્નિના બળે કરીને મધુર અને સુવાળો
 એટલે ચિકાશપણાવાળો થઇ સંપૂર્ણ રસાદિ ધાતુનું પોષણ કરવા
 પસરે છે. તે રસનો સારો પાક થયેલો હોય તો અમૃત જેવો ગુણ
 કરે છે, અને કોઠાની મંદાગ્નિથી રસ તીખો, ખાટો ને કાચો રહી
 રોગનો વિસ્તાર કર્તા થયો હોય તો ઝેર થઇ આખા શરીરમાં પસરે
 છે, અને તેમાંથી કેટલાક રોગો થઇ મરણ પણ થાય છે. આવાં
 ઝેરો શરીરમાં ઘણો વખત સુધી રહી શકે છે, તત્કાળ દેખા દેતા
 નથી. આપણે સારી રીતે ખાઇએ પીએ. અન્ન પચાવી શકીએ
 અને તંદુરસ્ત દેખાઇએ છતાં આપણા શરીરમાં ઝેરો નથી એમ કહી
 શકાય નહિ. ધીમે ધીમે એકઠાં થતાં ઝેરો કોઇ વખત એકદમ એવાં
 જોર કરો બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે કે જેથી એકદમ પ્રાણુ-
 હારક રોગોથી આપણે સપડાઇ પડીએ છીએ. જેવા કે પ્લેગ, કોલેરા,
 વિષજ્વર (ટાઇ ફોઇડ પ્રીવર) ન્યુમોનીયા વગેરે. એ ઇશ્વરી ક્રિયા
 છે અને કોઇ પહોંચી શકે એમ નથી, મોટા મોટા
 ડોક્ટરો અને વિચારશીલ પુરુષો પણ કહી શકતા નથી
 કે અમુક મનુષ્ય પૂર તંદુરસ્તીમાં દેખાતો હતો અને તેને અમુક
 રોગ કેમ લાગુ પડ્યો ? શાસ્ત્રકારોએ રોગો ચાર પ્રકારના વર્ણવ્યા
 છે. ૧. સ્વાભાવિક એટલે શરીર પોતાની ક્રિયા કરતું કરતું લાંબા
 વખતે એટલે વૃદ્ધ અવસ્થાએ નમળું પડી જઇ રોગગ્રસ્ત થાય તે.
 ૨. આગંતુક એટલે અકસ્માત આદિથી ઉત્પન્ન થાય તે. ૩. કાયિક

એટલે ઉપર કહી ગયો તે પ્રમાણે વિજ્ઞાતીય પદાર્થોનું કોઠામાં એકઠું થવું અને તેથી ઝેર ઉત્પન્ન થઈ રોગો થવા તે. અને ૪. આંતર એટલે મનના વિકારોએ ઉત્પન્ન થયેલા રોગો જેવા કે:—“મેલન કોલીઆ,” અતિશય બળને લીધે થએલી મૂર્છા, રોગ ન હોવા છતાં રોગની ભ્રાંતિ, હીસ્ટીરીઆ, ભૂતપિશ્ચાયાદિની ભ્રાંતિ વગેરે. આમાંના કાયિક રોગોની ચિકિત્સા આપણે પ્રથમ કરીએ, આ જાતના રોગોને નિવારણ કરવાનું ઉત્તમમાં ઉત્તમ સાધન ઉપવાસ છે. લંચન પરમૌષધમ્ ।

પ્રાચીનકાળથી એટલે પાંડવોના વખતથી “ એકાદશી ” નું વ્રત કરી ઉપવાસ કરવાનો પ્રચાર આપણા લોકમાં
ઉપવાસ. ચાલતો આવ્યો છે અને તેથી થતા અસંખ્ય ફાયદાઓ “એકાદશી મહાત્મ્ય”માં વર્ણવેલા

છે. જે લોકો એકાદશીને દિવસે નોકોડો ઉપવાસ કરે છે, તેમને તે દિવસે શરીરમાં શું ક્રિયા થાય છે, તે સ્પષ્ટ સમજાય છે. પેટનાં જે આંતરડાંઓ રોગ ન થતો વગેરે પાચન કરવાની ક્રિયામાં ગુંથાયલાં હોય છે તેઓ પચાવવાનું કાંઈ પણ કાર્ય ન હોવાને દિવસે એટલે ઉપવાસને દિવસે અંગમાં ભેગો થયેલો કચરો બહાર કાઢવાની ક્રિયા કરે છે. ઉપવાસને દિવસે આપણું મોં વાસ મારે છે, ઝાંડો અને પીશાચ પણ વાસ મારે છે, અને ઝાંડે જમ્યાં છીએ ત્યારે એક જાતનો જાણે જણાજ ઝેરી પવન આપણી ગુદામાંથી નીકળતો હોય એવી વાસ આવે છે; આપણી જીભ ઉપદ થર બાઝેલી હોય છે, પરસેવો પણ વાસ મારે છે. આ સર્વ ક્રિયાથી આપણે સ્પષ્ટ સમજી શકીએ છીએ કે આપણા શરીરમાં વિજ્ઞાતીય પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થયેલાં ઝેરોનો

જમાવ ધણી છે. ઉપવાસને દિવસે પાણી પણ પીવામાં ન આવે તો આ ક્રિયા ધણી જલદી ચાલે છે. x માટે પંદર દિવસે આવતી એકાદશીનો એક ઉપવાસ આપણું શરીર નિરોગી છે કે રોગી તેની પરીક્ષા કરવાનું સાધન થઈ પડે છે. ઉપવાસ એટલે મોઢામાં કાંઈ પણ ન નાખવું તે. તે દિવસે દાંતધાવન એટલે દાંત સાફ કરી ઉળ વગેરે ઉતારવાની પણ મના કરી છે. ફક્ત ખાર કોગળાજ કરી મુખ માર્જન કરવાનું એટલે મોઢું ધોવાનું શાસ્ત્રકારો કહે છે. તેનું કારણ એજ કે કાંઈ પણ પદાર્થ પેટમાં તે દિવસે ન જવા દેવો જોઈએ. દાંત ધસીએ એટલે જે પદાર્થથી ધસીએ તે પદાર્થ થોડો ધણી પણ પેટમાં જવાનોજ. જે લોકો એમ કહે છે કે અમે ઉપવાસ કરીએ છીએ તે દિવસે અમારું માથું દુઃખે છે, કામ થતું નથી, સુસ્તી આવે છે, શરીર એકદમ નબળું પડી જાય છે, તે લોકોએ સમજવું કે શરીરમાં પુષ્કળ ઊંચે ભરેલું હોય તે ઊંચે બહાર નીકળવાની ક્રિયાને લીધે આ પ્રમાણે બેચેની લાગે છે. તે લોકોએ તો ધીમે ધીમે ટેવ પાડી અવશ્ય ઉપવાસ કરવો. નહિ તો કોઈ દિવસ પ્રાણધાતક રોગથી સપડાઈ પડવાનો સંભવ રહે છે. પહેલા ઉપવાસે જોટલી બેચેની લાગશે તેટલી ખીન્ન ઉપવાસે નહિ લાગે. તે ત્રીજા ઉપવાસે તો કાંઈજ લાગશે નહિ. હું પોતે ખાધા સિવાય જરાપણ રહી શકતો નહિ, પણ હવે નિર્જળા એકાદશી કરી એટલે પાણીનું ટીપું પણ પેટમાં ન જવા દેતાં ઉપવાસ કરી

x કેટલાક નેચરોપથીના ડોક્ટરો અપવાસને દિવસે લગભગ પાંચ શેરથી દશ શેર સુધી પદ્ધતિસર પાણી પીવા સલાહ આપે છે. તે દિવસે સવારે એનીમા લેવાની જરૂર છે.

દર્મેશના રિવાજ પ્રમાણે ગમે તેટલું મહેનતનું કામ કરે છું અને સાત આઠ માઇલ કાઢવ કીચડમાં અગે પાણીમાં ચાલું છું, તે છતાં મને કાંઈપણ લાગતું નથી, ઉલટું મારાથી એકાદશીને દિવસે ઘણું સાડું કામ થાય છે. એકાદશીને દિવસે ચાઢ પીવી, અથવા દૂધ પીવું, અથવા ફરાળ કરવી એ કાંઈ કામનું નથી, જો ઉપવાસ કરવો તો પૂરેપૂરો કરવો. અર્ધ ઉપવાસ કરવાથી ઉલટી શરોરને વિશેષ ઉપાધિ નડે છે અને ઝેરો બહાર કાઢવાની ક્રિયા સંપૂર્ણ થઈ શકતી નથી. માટે જે લોકોએ તંદુરસ્ત હાલથી ગુજારવી હોય તે રોગોથી મુક્ત રહેવું હોય તેમને તો મારી અંતઃકરણ પૂર્વક ભક્ષામણ છે કે પંદર દિવસે એકાદશીનો ઉપવાસ જરૂર કરવો. શાસ્ત્રકારોએ તો તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા સાડ પંદર દિવસમાં પાંચ ઉપવાસો કહેલા છે. એટલે ત્રીજ, અષ્ટમી, નામ, એકાદશી અને ચૌદશ. તેમજ ધારણા પારણા-વ્રત કરવાનું કહ્યું છે. એટલે એક દિવસે ઉપવાસ અને બીજે દિવસે ફક્ત એક વખત જમવું; પણ તે બનવું નબળા મનનાં કાયર માણસોને મુશ્કેલ છે. તેથી ફક્ત એકાદશીનો એક ઉપવાસ તો જરૂર કરવો. ઉપવાસને દિવસે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેનાં ઝેરો આપણા આંગમાંથી નીકળવાને લીધે ખરાબ વાસ આવતી હોય તો સંપૂર્ણ ઝેરો કાઢી નાખવા સાડ પંદર દિવસમાં એક એ ઉપવાસ વિશેષ કરવા, તે ત્યાં સુધી કરવા કે જ્યારે ઉપવાસને દિવસે આપણી જીભ ગુલાબી રંગની કોઈ પણ જાતના ચર વગરની થાય, ઝાડો, પિશાબ, અને પરસેવો વાસ વગરનો થાય, ડુંડીમાં આંગળી ઘાલી સુંઘવાથી બીલકુલ વાસ ન મારે, મોઢામાંથી મધુર સુવાસ છૂટે, અને આંખ તેજસ્વી જણાય, આ પ્રમાણે જ્યારે આપણી ખાત્રી થાય ત્યારે સમજવું કે હવે આપણા શરીરમાંનાં ઝેરો નીકળી ગયાં છે અને

આપણે પંદર દિવસમાં એકાદશીના એક ઉપવાસ સિવાય વિશેષ કરવાની જરૂર નથી, એવું અનુભવાય ત્યાં સુધી વિશેષ ઉપવાસ કરવા. એકાદશીને દિવસે શાસ્ત્રકારોએ જનગરણ કરવાનો વિધિ કહ્યો છે તે અત્યુત્તમ છે. ઉંઘવાથી આપણને શ્વાસોચ્છ્વાસ વિશેષ આવે છે, તેને લીધે આયુષ્ય ટુંકું થાય છે, અને ઝેર બહાર કાઢવાની ક્રિયા મંદ પડે છે. તેથી જો ઉપવાસનો પુરેપુરો ફાયદો મેળાવવો હોય તો તે દિવસે અવશ્ય જનગરણ કરવું. એકાદશીને આગલે દિવસે એટલે દશમને દિવસે દિવસના આઠમા ભાગમાં એટલે સૂર્યાસ્ત થતા પહેલાં દોઢ કલાકની અંદર એક વખતનું હવિષ્ય ભોજન કરવું. એટલે મીઠા વગરનું ખાવું. આથી એકાદશીનો ઉપવાસ કરવો બહુ સહેલ થઈ પડે છે. અને તરસ ભાગતી નથી. એકાદશીને દિવસે જો જનગરણ કર્યું હોય તો આરમ્ભને દિવસે બપોરે સૂવું નહિ. એમાં પણ મોટો ભેદ સમાયક્ષો છે. એક રાત્રિના જનગરણથી બીજી સર્વ રાત્રિએ એટલે ચૈત્ર દિવસ આપણને વણીજ સારી ઉંઘ આવે છે. આરમ્ભને દિવસે બપોરે જો કલાક પણ સૂતા તો તે રાત્રિએ બીલકુલ ઉંઘ નહિ આવે, અને તેરસને દિવસે પાંચી બપોરે ઉંઘ આવશે. એમ ઉલટી પ્રકૃતિ બગડવાનો સંભવ રહે છે. માટે વ્રત કરવું તો સંપૂર્ણ રીતે શાસ્ત્રની આજ્ઞા પ્રમાણે કરવું. આઠ વર્ષની ઉંમરથી લઈને એંશી વર્ષની ઉંમર સુધીનાં દરેક સ્ત્રી પુરુષોએ એકાદશી કરવી. એમ શાસ્ત્રકારોની આજ્ઞા છે.

આ પ્રમાણે રોગ મટાડવાના હેતુથીજ અથવા રોગ આપણા શરીરમાં પ્રવેશ ન કરે એ હેતુથીજ અત્રે ઉપવાસની ગિકિત્સા કરીએ છીએ. માટે ઉપવાસને દિવસે અંગમાંનાં ઝેરા બહાર કાઢવાને

કુદરતને આપણે આપણાં બીજાં શા શા પ્રયત્નોથી મદદ કરી શકીએ તેનો પણ આ સ્થળે વિચાર કરીએ. ઉપવાસને દિવસે મોઢું ધોવા બાદ સમુદ્ર, નદી, તળાવ અથવા કૂવા પર ચાલીને સ્નાન કરવા જવું. એટલું ચાલવું કે જેથી અંગમાંથી ખૂબ પરસેવો છૂટે. અને પહેરેલાં કપડાં લચકાએળ થઈ જાય. નાહવાનું સ્થાન આપણા ઘરથી નજીકમાં હોય અને પરસેવો થવાનો સંભવ ન હોય તો જરા દૂર ચાલીને તે સ્થાને પહોંચવું. અથવા તો કોઈ પણ જાતની કસરત કરી પરસેવો કાઢ્યા બાદ તે સ્થાને જવું. પછી નદી કે તળાવમાંની માટી લઈ અંગ ઉપર ખૂબ ચોળવી. સમુદ્ર અથવા કૂવા પર નહાવા જતી વેળા ખેતરમાંની માટી સાથે લઈ જવી. ઉત્તમમાં ઉત્તમ માટી તો ગોપીચંદન છે. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને યમુનાજીમાં વિહાર કરેલો તેમાંની માટી અથવા તો ગોકુળ-વૃંદાવનની માટી એજ ગોપીચંદન કહેવાય છે. માટી આખા શરીરે ખૂબ ચોળી સૂકાય ત્યાં સુધી કિનારે તડકામાં ઉપાડા બેસવું. પેટના ભાગ ઉપર એટલે દુડીની આગળુઆગળુએ પટ્ટાબેલી માટી લણી વખત સુધી ચોળવી તેમજ બરડાની કરોડ ઉપર પણ ચોળવી. માટી સૂકાઈને તડતડે ત્યારે પાણીમાં જઈ ખૂબ ચોળીને માટી કાઢી નાખવી. કમર સુધી પાણીમાં સૂર્યની સંમુખ ઉભા રહી લગભગ અર્ધો કલાક સુધી અર્ધ્ય અને પાઠ કરવો. તેટલો વખત પાણીમાં ન રહી શકાય તો થોડો વખત રહેવું. ત્યાર બાદ પાણી બહાર નીકળી જડા વસ્ત્ર (ટુવાલ) વડે પ્રથમ મોં, પછી પીઠનો ભાગ, પછી છાતીનો ભાગ, પછી હાથ, ગાયું અને છેવટે શરીરની ત્રણેય બાગ એ ક્રમે સારી રીતે લૂછવાં. શરીર ન લૂછતાં બીનું બીનું સર્વના તપમાં સૂકાવા દેવું એ વખતે ચોગ્ય ને શુભકારી

છે, ત્યાર બાદ વસ્ત્ર વગેરે ઘાઉં સૂર્યની સામે બેસી ઉઘાડા દીલે પ્રાણાયામ કરી આશ્વરે અર્ધો કલાક પૂજા-પાઠ કરવાં અને સૂર્યનાં કિરણો સંપૂર્ણ રીતે શરીર પર પડવા દેવાં. ત્યાર બાદ કપડાં પહેરી પાછો પરસેવો નીકળે તેટલું ચાલી ઘેર પહોંચવું. પછી આશાએશ લેવી એટલે પડી રહેવું પણ ઉંઘવું નહિ. તરસ ધણીજ લાગી હોય તો ફક્ત ઠંડું પાણી પીવું, બીજું કાંઈ પણ મોઢામાં નાંખવું નહિ. પાણી ન પીવાય તો ઘણું સાઈ. ત્યાર બાદ આપણું રોજનું કામ કાજ કરવું. સાંજના સૂર્ય અસ્ત થતા પહેલાં દોઢ કલાક હોય ત્યારે પાછી આ પ્રમાણે નાહવાની ક્રિયા કરવી. કામકાજને લીધે બીજી વખત નાહવાનું ન અને તો હરકત નહિ. રાત્રિના જાગરણ થઈ શકે તો ઠોક નહિ તો બેલાશક સૂઈ જવું. ઉઘાડામાં સવાનું બની શકે તો ઘણું સાઈ નહિ તો ધરમાં સર્વ બારીઓ ઉઘાડી મૂકી ખાટલા ઉપર નહિ પરંતુ લીપેલી જમીન ઉપર ફક્ત દર્બાનું આસન અથવા શેતરંજ પાથરીને સૂવું.

ઉપવાસના બીજા દિવસે સવારનાં ચાહ દૂધ વગેરે કાંઈ પણ લેવું નહિ. પરંતુ હલકું ભોજન અનુકૂળ વખતે લેવું પાછલા પહેરે તેમજ સાંજના ચાહ દૂધ વગેરે કાંઈ પણ લેવું નહિ તેમજ ફરીથી ભોજન પણ કરવું નહિ. ફક્ત તે દિવસે ચોવીસ કલાકમાં એકજ વખત ખાવું. આ પ્રમાણેનો નિયમ કોઈ પણ સ્ત્રી પુરુષ પંદર પંદર દિવસે એક વખત કરશે તો તે હંમેશાં રોગથી મુક્ત રહેશે. અને કોઈ રોગ તેને હશે તો પણ વગર આપધે મટશે. એમાં કાંઈ શંકા નથી. હવે આવો કડક નિયમ હાલના વખતમાં કવચિતજ કોઈ પાળી શકે એમ છે કારણ કે આપણું મન એટલું નિર્બળ બની ગયું છે કે આપણો કોઈ પણ સંકલ્પ સિદ્ધ થઈ શકતો નથી.

કુદરતી ધલાને સારા થવું એ શુરાનું કામ છે, કાયરનું નહિ. નિર્બળ મનનાં મનુષ્યોએ તો ખરું જોતાં આ ઉપાયો ખીલકુલ કરવાની જરૂર નથી. એમણે તો ડોક્ટરના ઝેરી ઔષધોથીજ સારા થવાની ઉમેદ રાખવી. આપણે આપણી ટેવના કેવળ ગુલામ બની ગયા છીએ અને મન પરનો કાબુ સમૂળો ખોઈ ખેડા છીએ. તેથી આપણું લક્ષ્ય કુદરતી ધલાને તરફ વળતું નથી. પણ સહેલા ઉપાયો શોધવા જઈએ છીએ. અને તેથી ઔષધોનું સેવન કરી શરીરમાં વિશેષ ઝેરો દાખલ કરી કાયા નિર્માલ્ય કરી નાખીએ છીએ અને ટુંક મુદતમાં મરણને શરણ થઈએ છીએ. ઔષધ એ કેવળ ઝેર છે. એ આપણા શરીરમાં વિગ્નતીય પદાર્થો તરીકેજ કામ કરે છે. અને આપણા રોગો કોઈ દિવસ પણ કેવળ મૂળમાંથી નાશ કરી શકતાં નથી. તાત્કાલિક ગુણુ બતાવે છે, એટલે આપણી ભાવના એમ ધાય છે કે આપણો રોગ મટયો. પરંતુ તેમ થતું નથી. શરીરમાંથી ઝેર પૂરેપૂરાં બહાર નીકળ્યા સિવાય રોગ કોઈ દિવસ પણ મટતો નથી. ઝેર નીકળવાની ક્રિયાને ઔષધથી દબાવી દીધી એટલે રોગ કાંઈ સારો થયો નહિ. પણ મોડો વહેલો તે પાછો ગંભીર સ્વરૂપે દેખા દેવાનો અથવા દબાવી દીધેલાં ઝેર અન્ય બચકર રોગોના રૂપમાં પાછાં બહાર પડવાનાં. જે અનેક જાતના લાંબા વખતના રોગથી ખીડાય છે, તેને આવી રીતે પંદર દિવસના એક ઉપવાસથી અને ઉપર લખેલા સ્નાન વગેરેના વિધિથી સાફ થવાનું નહિ પણ તેણે તો ત્રીજ, આઠમ, નોમ, એકાદશી, અને ચૌદશ એટલા પાંચ ઉપવાસો પંદર દિવસમાં કરી બે વખતે માટી યોગી સ્નાન વગેરેનો વિધિ કરવો. ગહીનામાં આ પ્રમાણે દશ ઉપવાસો કરવા અને તે છતાં પણ રોગ ન મટે તો પછી “ધારણા પારણા વૃત” કરવું;

એટલે એક દિવસે જમવું અને બીજો દિવસે ઉપવાસ કરવો. માટી અંજો પાળવાનો, પરસેવો કાઢવાનો, તડકામાં બેસી માટી સૂકાવા દેવાનો, ને પ્રાણાયામ વગેરેની વિધિ ઉપવાસને દિવસે કરવા ચૂકવું નહિ. એ વિધિજ ઉપવાસની સાથે રોગને જીતી જાય છે.

એ સિવાય ઉપવાસને દિવસે કેવળ બ્રહ્મચર્ય પાળવાને કદી ચૂકવું નહિ. એ પાળવાથી રોગ બહુજ ઉપવાસને દિવસે અને ત્વરાથી સારો થાય છે. તેનું કારણ એ કે રોગો મટતાં સુધી ખોરાક ખાધા પછી તેનો રસ એક દિવસે બ્રહ્મચર્ય પાળવાની થાય છે, તેમાંથી લોહી પાંચ દિવસે થાય છે, આવશ્યકતા. તેમાંથી પાંચ દિવસે માંસ થાય છે. માંસમાંથી પાંચ દિવસે મેદ થાય છે, મેદમાંથી પાંચ દિવસે હાડકાંનો વધારો થાય છે, હાડકાંમાંથી પાંચ દિવસે મજ્જામાં વધારો થાય છે, અને મજ્જામાંથી પાંચ દિવસે શુક્ર (ધાતુ) ઉત્પન્ન થાય છે. એ પ્રમાણે અનુક્રમે રસાદિ સાત ધાતુ પાંચ પાંચ દિવસે થતાં એક મહીને શુક્ર ઉત્પન્ન થાય છે. હવે રોગ મટાડવાની ક્રિયા શરૂ હોય એટલે અંદરનો કચરો (ઝેર) બહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન ચાલતો હોય અને શુક્ર લોહીનો વધારો કરવાનો હોય તે વખતે શુક્ર લોહીમાંથી બનતા વીર્યને પતન કરવું એ ચાલતી ક્રિયામાં મોટું બિંદુ નાખ્યા બરાબર છે. અને આપણા સર્વ પ્રયત્નો નિષ્ફળ નીવડે છે. ૬૦ દીપ્ત શુક્ર લોહીમાંથી એક દીપ્ત વીર્ય બને છે. માટે જ વખતે આપણા શરીરમાં શુક્ર લોહીનો જમાવ્યો હોય અને અશુક્ર લોહી વધારે હોય તે સમયે શુક્ર લોહીનો એટલે વીર્યનો વ્યય કરવો ઉચિત નથી.

ઉપર હું કહી ગયો છું કે પંચ મહાભૂતનું આપણું શરીર બનેલું છે અને તે બગડતું હોય ત્યારે પંચ માટીની ઉપયુક્તતા, મહાભૂતો એટલે જળ-પૃથ્વી (માટી)-તેજ (સૂર્ય)-વાયુ અને આકાશ દ્વારાજ તેને સુધારવાનું છે એટલે શરીરના આદિ કારણોનોજ રોગ નિર્મૂળ કરવામાં ઉપયોગ કરવાનો છે. માટીમાંથી આપણે ઉત્પન્ન થયા છીએ, માટી (પૃથ્વી) એ આપણી માતા છે, તેમાંથીજ સર્વ ઔષધીઓ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે આપણે રોગી હોઈએ ત્યારે આપણી માતાની ગ્રાહમાંજ પડી તેની હુંફથીજ સારા કેમ ન થવું? તેથીજ રોગ મટાડવાનાં કામમાં માટી ચોળવાનું મેં ઉપર લખ્યું છે તે એટલા માટે કે તેમ કરવાથી અંદરની ઉષ્ણતા બહાર પડી, અંદરનો ક્યરો (ઝેર) બહુ ત્વરાથી ચામડીનાં છીદો દ્વારા, મળ દ્વારા, મુત્ર દ્વારા અને નાસિકા દ્વારા બહાર નીકળી આવે છે અને રક્ત શુદ્ધ થઈ શરીર નવજીવન પ્રાપ્ત કરે છે. ઉત્તમોત્તમ માટીને “ગોપીચંદન” કહે છે જે વિષે મેં ઉપર કહ્યું છે.

પાણીને એટલે ઉદકને પંડિતો “નાર” કહે છે અને તે ભગવાનને રહેવાનું ઠેકાણું છે તેથી ભગવાનનું નામ જળમાં નારાયણનો “નારાયણ” પડ્યું છે. જે સ્થાનમાં ભગવાન વાસે, તે સ્થાન અતિ ઉત્તમજ હોવું જોઈએ તેથીજ જળનો ઉપયોગ રોગ મટાડવાનાં કામમાં વિશેષ કરવાનો છે માટે મેં રોગ મટાડવા સાર સ્નાનાદિકનો વિધિ ઉપર લખ્યો છે. તે પ્રમાણે સૂર્ય પોતાના કિરણો દ્વારા શરીરને ઉષ્ણતા આપી ક્યરો શોષી લેવાનાં કામમાં એટલે ઝેર દૂર કરવાનાં કામમાં મહત્ત્વ મદદ કરે છે. માટે સૂર્યના તેજમાં ઉધાડા બેસવાનું

ઉપર લખ્યું છે પ્રાણાયામની ક્રિયાથી શુદ્ધ વાયુનો શરીરમાં પ્રવેશ થાય છે, અને અશુદ્ધ વાયુ શરીર બહાર નાસિકા દ્વારા નીકળે છે, તેથી રોગીને તેમજ નિરોગીને હરહમેશ પ્રાણાયામ કરવાની જરૂર છે.

આકાશ એટલે પોલાણ—અવકાશ-તેમાં બીજાં આર બૃતો રહી પાતાની ક્રિયા કર્યા જાય છે, અને તે સમાન વેગથી થાય તો શરીર નીરોગી રહે છે. આ પ્રમાણે પાંચે બૃતોનો ઉપયોગ વર્ણવ્યો.

આ સર્વ વિધિઓથી રોગ અવશ્ય નાશ થાય છે. તેની સાથે

એક વિધિ વિશેષ કરવાની જરૂર છે. તેથી

ગુહ્યેન્દ્રિયને માટી ચોળી રોગ ધણોજ ત્વરાથી નષ્ટ થાય છે. હૃદય

ધસવાનો વિધિ. કમળના ફૂલની કળીઓ સરખું જરાક ખીલેલું

સફેદ રંગે અઘોમુખ રહે છે. તે ચેતન

શક્તિ અને જ્ઞાન શક્તિનું સ્થાન છે. અને ઓળ એટલે સર્વ

ધાતુનું તેજ તેને આશ્રયે છે. હૃદયની સાથે માટી નસોથી ગુહ્યેન્દ્રિય

બંધાએલી છે. અને એને “બીજ મુત્ર” પણ કહે છે. એન્દ્રિયના ફૂલ ઉપર

ઢંકાએલી ચામડીને મુખ ઉપરથી ગોપીચંદન અથવા માટી બીની કરી

આશરે પંદર મિનિટ અથવા અડધો કલાક ધીમે ધીમે ધસવામાં

આવે તો શરીરમાંની સર્વ ઉષ્ણતા બહાર પડે છે. અને શુદ્ધ લોહીનો

જમાવ વધે છે. મગજ સાથે પણ એ ઇન્દ્રિયનું સંધાન છે, એટલે

મગજ પણ શાંત રહે છે. અને દિવસમાં બે વખત નહાવાની

ઝોરડીમાં એ ક્રિયા કરવાથી બહુજ લાભ મળે છે. રોગો ત્વરાથી

દૂર થાય છે. ઉપવાસને દિવસે ઉપલી સંધ્યા ક્રિયા કરી રહ્યા બાદ

ધેર આવી નાહવાના ઝોરડામાં જઈ ઉપર પ્રમાણે માટી અર્ધો

હાથ ધીમે ધીમે ધસવી અને તેજ પ્રમાણે ફરીથી રાતના સગી વખત કરવું. સીઓના રોગોને તો આ ક્રિયા કરવાથી બહુજ જલદી હામદો થાય છે. માટે અવશ્ય એનો અનુભવ દરેક સી પુરુષે કરવો.

આ સિવાય દરેક સી પુરુષે ધોતી-નેતી અને કુંજળની હઠ-યોગની ક્રિયાઓ કાંઈ જાણકાર પુરુષ પાસે

ધોતી-નેતી અને શીખી લેવી. નાકના એક નસકોરામાં દોરો કુંજળની ક્રિયાઓ. નાખી બીજા નસકોરામાંથી કાઢવો અથવા

ગળામાંથી કાઢવો અથવા નસકોરામાંથી

કરવડની નળી વાટે પાણી નાખી બીજા નસકોરામાંથી કાઢવું એને નેતિ કહે છે. નાક વાટે કેટલાકો પાણી પીવાની ક્રિયા પણ કરે છે.

આ ક્રિયા કરવાથી મગજ બહુ ઠંડું અને સાફ રહે છે. ધોતી એટલે સોળ હાથ લાંબો અને ચાર આંગળ પહોળો મલમલનો કટકો મુખ દ્વારા પેટમાં ઉતારી પેટનો મળ સર્વ બહાર કાઢવો તે. કુંજળ

એટલે પેટમાં ખૂબ પાણી ભરી, તે મુખદ્વારા, પીસાબદ્વારા, અથવા મળદ્વાર વાટે કાઢવું તે. કોઈના શીખવ્યા સિવાય પોતાની મેળે આ

ક્રિયાઓ શીખવાના પ્રયત્નો કરવા નહિ. આ ક્રિયાઓ સાધ્ય થયે સ્ત્રીરમણો કચરો બહાર કાઢવાનું બહુજ સુગમ થઈ પડે છે.

જે સી પુરુષોથી ઉપર પ્રમાણે એકાદશીનો ઉપવાસ ન બની

શકે અને જળાશયો ઉપર નહાવા જવાનું

ઉપવાસ ન થઈ શકે પણ ન બની શકે તેમણે રોગો મટાડવાને તેમણે શું કરવું? નીચેના પ્રયત્નો કરવા.

પ્રથમ તો દિવસમાં ફક્ત બે વખત હવિષ્ય ખાન ખાવું

એટલે મીઠું, તેલ, મરચાં, ખટાશાદિ છોડવું. ફક્ત બે વખત

જમવામાં દુધ દહીં ઝાઝ વગેરે ને લેવું હોય તે લેવું. ત્યાર બાદ વચલા વખતમાં ચાહ, કોરી, સોડા, લીંચુ વગેરે કાંઈ પણ લેવું નહિ. ફક્ત પાણી પીવું. સહવારે તડકામાં છત્રી લીધા સિવાય પરસેવો નીકળે એટલું ચાલવું અથવા ધરમાં કોઈ પણ જાતની કસરત પરસેવો નીકળતાં સુધી કરવી. એટલું ચાહ રાખવું કે નયણે કોઈ એટલે પેટમાં કાંઈ પણ નાંખ્યા સિવાય (ચાહ, દુધ, વગેરે) કસરત કરવી અથવા ચાલવું. પેટમાં સહેજ પણ કાંઈ પડ્યું તો પછી ચાત્રવું તેમજ કસરત કરવી નકામી છે. અને રોગ સારાં કરવામાં હાનીકારક છે. પછી ગોપીચંદન અથવા ખેતરની અથવા તળાવની માટી પલાળીને શરીરે ખૂબ ચોળવી. પેટનો અને બરડાનો ભાગ ખાસ ઓછામાં ઓછો પંદર મિનિટ સુધી એ માટીથી ધસવો. પછી અગાસીમાં બેસી અથવા તડકામાં કોઈ જગાએ બેસી માટી શરીર પર સૂકાવા દેવી. એવી તડકાની જગા ન હોય તો પછી નાહવાની ઓરડીમાં બેસી સૂકાવા દેવી. બાદ ઓરડીમાં બેસી ગુલોદ્રિના પૂત્રને-ચામડીનેજ ફક્ત-પલાળેલી માટીથી વારંવાર ધસવું અને પછી થડે પાણીએ ઝપાટામધે સ્નાન કરી માટી ઘોષ નાંખી શરીર નુછી નાંખવું. પછી થોડો વખત શરીરમાં ગરમી આવવા સારૂ ફરવું, -તડકામાં ફરાય તો સારૂ. અથવા સૂર્યને સાષ્ટાંગ બાર નમસ્કારો ઓછામાં ઓછા કરવા. ત્યાર બાદ પ્રાણુચામ કરવા અને પછી પાઠ-જપ વગેરે નિલ નેમ કરવાં. પછી ભોજન લેવું. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે હવિષ્ય અન્તનું. અને તો સાંજના નહિ તો રાત્રીનાં ઉપર પ્રમાણેજ માટી ચોળી નાહવું અને પછી જમવું. આ પ્રમાણે એક અઠવાડિડે કર્યા બાદ રોગમાં કાંઈ ફેરફાર માલમ ન પડે તો પછી ખાવા પીવાની બાબતમાં જરા કંક ઉપાયો ચોળવા એટલે બીજું અઠવાડિડે ફક્ત એક

વખત દુધ, ભાત અને રોટલી ખાઈ રહેવું. સાકનાજી, સાકર વગેરે
કાંઈ લેવું નહિ. બીજા અઠવાડિયાની આખરે પણ વિશેષ ફેરફાર
રોગમાં ન આવડે તે પછી એકલાં દુધ ઉપર અને ફૂટ ઉપર
રહેવું. એક અઠવાડિયું બીજું ગયા બાદ ફરક ન જણાય તો પછી
દુધ પણ છોડી દઈ એકલાં ફૂટના રસ ઉપર રહેવું. આ પ્રમાણે
ખોરાકમાં દરેક અઠવાડિયે ફરક કરતી વખતે સ્નાનાદિકનો નિયમ તો
ઉપર લખ્યા પ્રમાણે જો વખત જરી રાખવો. છેવટ ફૂટના રસ પર
રહ્યા બાદ રોગ ન મટે (તે દરમ્યાન ઘણું કરીને તો રોગ મટશેજી)
તો પછી ઉપવાસ કર્યા સિવાય છૂટકોજ નથી એમ સમજવું. સવાનું
હંમેશાં લીપેલી જમીન ઉપર બારીઓ ઉઘાડી મૂકી રાખવું. તેમ ન
અને તો પલ્લંગાદિપર સુવું પરંતુ બારીઓ બંધ કરીને તો કદી પણ
સુવું નહિ.

જે સ્ત્રી પુરૂષો ઘણાંજ અશક્ત થઈ ગયાં હોય અને પરસેવો
કાઢવાને કસરત વગેરે નહિ કરી શકતા હોય
અશક્ત સ્ત્રી પુરૂષો અથવા પ્રાણાયામ આદિની પણ ક્રિયા જેમ-
અને બાળકોએ કેવા નાથી નહિ બની શકતી હોય તેમને મીઠા વગ-
ઉપાયો થોજવા, રોગ સાદો ખોરાક આપી કૃત્રિમ પ્રયોગથી એટલે
પાણીમાં લીમડાનાં-નીરચુંડીનાં પાંતરાં અથવા
પોષદોડા નાંખી પાણી ગરમ કરી તેના ઉપર ચાલણું દાંડી ખૂરસી
પર બેસાડી અથવા નેતરના ખાટલા પર સૂત્રાડી બાંધ આપવો અને
પરસેવો થયાં બાદ માટી ચોળી થંડા પાણીનું સ્નાન કરાવવું તેમ
કરવાની પણ શક્તિ ન હોય તો પરસેવો નીકળી ગયા બાદ નુછી
નાંખી માટી લગાડવી અને પછી સૂકાયા બાદ થંડા પાણીમાં લીંબ-

વેળા ટુવાશે લુંછી નાખવી-શુભોદ્રિને માટીથી ઘોવાની ક્રિયા તો અવશ્ય કરવી. આ પ્રમાણે દિવસમાં એ વખત કર્યા જવું. પીવાને થંડુ પાણીજ આપવું. સોડા વગેરે કાંઈ નહિ. બાળકોને પણ ઉપલા સર્વ ઉપચારો લાગુ પડી શકે છે અને તે પ્રમાણે અવશ્ય કરી તેમનાં પણ રોગો દૂર કરવાં. તેઓને પણ મીઠા વગરનું મોળું ખવાડવું. મીઠું-તેલ-મરચાં અને સર્વ જાતનાં મસાલા અતિ નુકસાન કારક છે માટે દરેક રોગમાં તેમનો ઉપયોગ તો પ્રથમજ બંધ કરવો.

મીઠામાં એટલી ઉષ્ણતા છે કે હાથ ઉપર મીઠાનું ચર લગાડી આપણે સૂર્યના તાપમાં થોડો વખત સૂકાવીએ મીઠું અતિ નુકસા- તો ચામડી તતડી જશે અને અત્યંત ઉષ્ણતા નકારક છે. પ્રાપ્ત થશે. તો એ મીઠું પેટમાં જાય તો કેટલું નુકસાન કરે તેનો પોતે પોતાની મેજેજ વિચાર કરવો. માટે રોગ મટાડવા સાર ખોરાકમાંથી મીઠાનો તો પ્રથમજ લાગ કરવો. એ ચીજનો લાગ કર્યા સિવાય રોગીને કશુંદો થઈ શકતો નથી એ નિશ્ચિત વાત છે. x x x મીઠું ખાધાથી આપણા શરીરની નાડીઓ અધોમુખ વહે છે અને નહિ ખાધાથી તે નાડીઓ ઉર્ધ્વ રેનસ થઈ શરીરનું તેજ તથા શક્તિ વધે છે.

જ્યારે દરદીઓનો રોગ કોઈ પણ પ્રકારે મટતો નથી ત્યારે ડોક્ટરો અને વૈદો હવા ફેરે લઈ જવાનું હવા ફેર જવું કહે છે. એ ઘણો સારો ઇલાજ છે પણ એટલે શું? હવા ફેરે એવી જગાએ જવું કે જ્યાં સમુદ્ર નદી વગેરે જળાશય ઉત્તમ પ્રકારનું હોય કે જ્યાં નાહવા જઈ શકાય ખુલ્લી જગામાં ઝાડે પણ જઈ શકાય અને

રહેવાનાં ઘરની જમીન માટીની લીપણવાળી હોય અને ચારે બાજુથી ખુલ્લી હવા ઘરમાં આવી શકતી હોય તેમજ સહવાર અને સાંજ પૂર્વ પશ્ચિમનો તડકો પણ ઘરમાં આવી શકતો હોય આવું અતુલ જતાવાળું સ્થાન જોઈ હવા ફેરે જવું અને ત્યાં ઉપલા કુદરતી ઇલાજો અજમાવવા-જમીનપર સૂવું અને તે જમીન રોજ ગોમુત્ર અને છાશથી સહવારે લીપાવવી-દરદી સારો થાય ત્યાં સુધી આ પ્રમાણે અવશ્ય કરવું.

શીતાઇ અને બીજાં હવા શુદ્ધ કરનારા ડીસર્ઈન ફેક્ટન્ટો.

તદન નકામાં છે. ગોમુત્ર અને છાશની બરો-

ગોમુત્ર ઉત્તમ બરી કરી શકે એવાં કાંઈ નથી, માટે એ “ડીસર્ઈન ફેક્ટન્ટો” બન્ને ચીજોનો દરદીના ઓરડાને લીપવામાં રોજ ઉપયોગ કરવો. અને ત્યાં સુધીતો

તરતજ દરદીને જ્યાં લીપણવાળી જગા ન હોય ત્યાંથી લીપણવાળી જગાએ લઈ જવો. કૃત્રિમતાથી બનાવેલાં ઔષધોનો બિલકુલ ઉપયોગ કરવો નહીં ઔષધ આપણાં રોગોને કાંઈ પણ રીતે સારાં કરતાં નથી. કાંઈ પણ જાતની રસી મૂકી શરીરમાં ઝેર દાખલ કરવું નહિ. તેનાં પરિણામો પાછળથી ઘણાં ભયંકર આવે છે. કાંઈ પણ રોગમાં શસ્ત્ર ક્રિયા કરવાની એટલે વાઢકાવ કરવાની પણ બિલકુલ જરૂર નથી. ઉપર જણાવેલા ઉપાયોથી ગમે તેવાં રોગો જડમૂળથી નાશ પામી જાય છે. એક વખત એવો હતો કે જ્યારે મને પોતાને ઔષધોનો બહુજ શોખ હતો. રોજ ઉપરાયાપરી ઔષધો ખાતો, ન્યુસપેપરો વાંચતો તેમાં ઔષધોની જાહેર ખબરો પ્રથમ જોતો અને છેવટે જ્યારે મને સંજ્ઞા ઔષધોનું નિરર્થકપણું માન્ય

પણુ' ત્યારે કુદરતી ઇલાજ તરફ વળ્યો અને વિચાર કરતાં કરતાં ઉપર દક્ષિણાં ઇલાજને મને ધણાંજ ઉત્તમ લાગ્યા અને તે મેં મારા ઉપર તેમજ ખીજાઓ ઉપર અજમાવી તેની ખાતરી કરી લીધી છે. દરેક દરેક રોગ એ ઇલાજેથી મટી શકે છે એમ મારી માન્યતા થઇ છે. પણ એ ઇલાજને અજમાવવાને મન ઉપર અત્યંત કાષ્ટુ જોઇએ છે અને સુદૃઢ મનના માણુસોથીજ તે અજમાવી શકાય છે. કાયર પુરુષ અજમાવવા જાય છે તો એક બે દિવસમાં કંટાળી મૂકી દે છે અને કહેવા માંડે છે કે એ ઉપાયો તો નકામા છે.

હવે જો દરદીને ઔષધ ઉપર શ્રદ્ધા હોય અને એને એમજ લાગતું હોય કે આ કુદરતી ઉપાયોની સાથે તુળશી અને લીમડાનું ઔષધનો થોડો ધણો પણ ટેકો તો જોઇએજ પંચાંગ અને પંચગવ્ય અને એજ વાત એનાં ચિત્તમાં ઘોળાયા કરતી ઔષધો તરીકે હોય તો પછી સહવારમાં એને એક વખત તુળશીનું એક મોટા ચમચોભરી પંચાંગ આપવું એટલે તુળશીનાં પાંતરાં, માંજર, મૂળ બહારની ડાળીની ઝાલ અને અંતરછાલ વાટી આપવી. બપોરે લીમડાનું પંચાંગ આપવું એટલે લીમડાનાં પાંતરાં, મૂળ—અંતરછાલ, બાહ્યછાલ અને લીંબોડી વાટીમાણું આપવી. લીંબોડી ન મળી શકે તો એ શિવાય આપવું; અને રાત્રીનાં પંચગવ્ય આપવું એટલે ગાયનું દુધ, છાણુ, દહીં, ઘી અને મુત્ર એક મોટા ચમચો ભરી પાઇ દેવું. આથી એને સંતોષ રહેશે અને ગુણુ આપશે. આપણાં શાસ્ત્રકારોએ સર્વ ઔષધીઓમાં મુખ્ય સુંઠ, પિંપળા અને મરી (ત્રીકટુ) ગણ્યાં છે, અને તેનું દાન પણ આશુણેને આપવાનું કહ્યું છે કારણ—

કે તે સર્વ પ્રાણીમાં રોગોનો નાશ કરનારાં છે. માટે જો આપણી-
ઓનો ઉપયોગજ કરવાની જરૂર પડે તો આ ત્રણ ચીજોની ભૂડી
લેવી અથવા કાઢી કરી પીવે.

આપણે હવે આ કુદરતી ધલાણેથી કેટલાક રોગોની ચિકિત્સા
તરફ વળીએ. આ રોગ હાલમાં સામાન્ય
પ્લેગ અથવા ગાંઠી- ચાંદ પડ્યો છે અને ઘણે ખરે ઠેકાણે પ્રાણ
એ તાવ ધાતક નીવડે છે. આ રોગ ચાલતો હોય
ત્યારે રોજ સહવારમાં ખાટા લીંબુનો રસ
પાણી સાથે ખાંડ નાંખીને અથવા ખાંડ નાખ્યા સિવાય એક ચલાણું
ભરી પીવે. પેટમાં ખટાસનો ભાગ જવાથી વિજ્ઞતીય
પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થતો ઝેરનો ભાગ જલદી છુટો થાય છે.
ખાવા પીવામાં બહુ નિયમિત રહેવું. ફક્ત સાદું અને એક વખત
જ ભોજન લેવું. માટી ચોળીને રનાનાદિકની ક્રિયા યોગ્ય કસરત
સાથે કરવી. ચિત્તમાં બિલકુલ ડર રાખવો નહિ. પ્લેગ લાગુ થએલા
દરદીને તો ઉપવાસ સિવાય બીજો એકે ઉપાયજ નથી. માટુંગામાં
ગુજરાતી રકુલનાં મીઠા જ્યેષ્ઠ નેણુથી કરાને મારતર છે. તેમને
પ્લેગ થએલો અને તેમણે પ્રથમના દિવસે પાણી પીધાં સિવાય ઉપ-
વાસ કર્યો અને પછી લગભગ ત્રણ ઉપવાસો બીજા પાણી લઈને
કર્તા તેથી એઓ એ રોગમાંથી બચી ગયાં. દરદીને ઉપવાસ કરાવી
દિવસમાં ત્રણ વખત ખુબ માટી આખા શરીરે ધસવી અને પછી
જો નાહી શકે તો સૂર્યનાં તાપમાં ગરમ કરેલાં પાણીએ નવડાવવો
અથવા થડા પાણીનાં જીનાં કપડાંથી શરીર તુછી નાંખવું. પેટ
ઉપર માટી ચોપડી ઉપર થડા પાણીનો કકડો મૂકી રાખવો અને

માટી સુકાઈ મરમ થઈ જાય તો બદલતા જવું તાજવા ઉપર
પણ માટીની લુગદી મૂકવી અને સુકાય કે કાંઠી નાંખી બીજી મૂકવી.
ખરફનો ઉપયોગ કરવો નહિ. થંડુ પાણી પીએ તેટલું પીવા આપવું.
ફક્ત પાણીની એનીમા આપી દિવસમાં બે વખત ઝાડો કરાવવો.
એનીમાનો ઉપયોગ હું પસંદ કરતો નથી પણ આવા ભયંકર રોગમાં
આપવાની જરૂર છે. દિવસમાં બે વખત શરીરે બાફ આપી પસીનો
કરાવવો. પ્લેગની રસી વગેરે વગેરે મૂકાવવાની જરૂર નથી. નિરોગી
શરીરમાં ઝેર નકાસું નાંખવું નહી. આ કુદરતી ઉપાયોથી જો
દરદી બચી ગયો તો બચ્યો નહિ તો એનું આયુષ્ય ખૂટ્યું એમ
સમજવું.

આ રોગને મટાડવાને પણ ઉપવાસ જેવી બીજી કોઈ ઉપાય
નથી. પાણી માંગે તેટલું થંડુ પીવા આપવું.

કોલેરા

કોલેરાનાં રોગીને બીજી કોઈ પણ રીતે
હોરાન કરવાની જરૂર નથી. ત્રણ દિવસ

સુધી ઉપવાસ કરાવવો. પછી સહેજ હાડેમને રસ આપવો પછી
મગનું પાણી એમ બીજા, ત્રણ દિવસ મયાં બાદ બાત અને દૂધનો
હલકો ખોરાક આપવો.

હાલમાં ધણાં લોકો ઝાડાની કબજિયાતથી બીડાય છે. તેનું

ઝુખ્ય કારણ ચાહ, અને બીડી તમાકું

ખંધકોષ

વગેરેનો ઉપયોગ છે. જોગને આ રોગ હોય

ઝાડાની કબજિયાત તેમણે પ્રથમ તો આ ચીજો ત્યાગવી.

જમવામાં બહુજ સાવચેતી રાખવી મીઠા

વગરનો ખોરાક પેટમાં થંડક કરતાં સાર લેવો. સહવારનાં ઉડતાં

વાર પીવાય તેટલું થંડુ પાણી પીવું અને પછી પસીનો થાય તેટલું

આશુનું અથવા ઠસરત કરવી. ખુબ માટી ચોળી નાહવું. રાત્રે પેટના ભાગપર માટી પહાળીને લગાડી ઉપર પાટો ખાંધી સૂઈ જવું. જુલાય કોઈ દિવસ પણ લેવો નહિ. કુદરતી રીતેજ ઝાડો લાવવાને પ્રયત્ન કરવો. જુલાય લેવાની ટેવથી બહુજ નુકસાન છે. કુલ્લળની ક્રિયા એટલે પાણી ભરી કાઢવાની ક્રિયા આવડતી હોય તો કરવી એની માત્રો પણ કદી ઉપ-યોગ કરવો નહીં એ કૃત્રિમ ઇલાજ છે. ધણીજ જરૂર પડે તો કોઈ વખત થંડા પાણીનો એનીમા લેવો ખીજ ખમા એનીમાઓ કરતાં શીંળ ખી. પી. માડનને લાં વાછટવે લેડલોના ખીલ્ડીંગ સામે, કાટ, મુંબઈ, જે. ખી. એલ નામની એનીમા રૂ. ૪૫)ની કીંમતે મળે છે તે વાપરવી. જરૂરની વખતે એ ધણી ઉપયોગી ચીજ છે. પણ ટેવ પાડવી નહિ. ખુદલામાં ઝાડે જવાની સવડ હોય તો ધણું સાફ ઝાડો તાખડતોખ આવે તેને સાફ એક આસન એવું છે કે જે હાથ જમીનપર ટેકી અદુકડા બેસી એક પગ લાંબો કરવો અને ખીજ પગનો અંગુઠો તે બાજુના ઢગરાને ટેકવવો અને પછી જરા વાંકા વળી પેટનો ભાગ અંદર લઈ વાયુનું દબાણ કરવું એટલે તાખડતોખ ઝાડો બશે. વળી ખીજે પગ લાંબો કરી પ્રથમના પગનો અંગુઠો ઢગરે ટેકી દબાણ કરવું. સંડાસમાં પણ આ આસન કરી શકાય છે. જે હાથ સંડાસના બારણાને પકડી પગ લાંબો કરી ખીજ પગનો અંગુઠો ઢગરે ટેકવી વાંકા વળવું. આ આસન કરવાનો થોડો અભ્યાસ કર્યા બાદ ઝાડો લાવવાનું બહુ સુગમ થઈ પડે છે.

તાવ—આ રોગમાં પછી ગમે તે જ્યતનો તાવ હોય તો

ઉપવાસ જેવો ખીજે એકે ઇલાજ નથી. તાવમાં

તાવ. થંડુ પાણી વાપરતાં બિલકુલ કરવું નહિ. તાવના દરદીને માટી શરીરે લગાડી તરકામાં આશરે અડધી

કલાક બેસાડવો પછી થડે પાણીએ નવડાવી તાપડોખ અંગ નુકી નાખી કપડાં પહેસવવાં અને પાછો તડકામાં બેસાડવો થોડી વાર સુધી થડા પાણીમાં બીજાની ચાદર શરીર પર ઓરાડવી અને તે ગરમ થાય કે કાઢી લઈ પાછી બીજાની ઓરાડવી. પરસેવો ધાવવા સાડ દિવસમાં બે વખત બાફ આપવો. તાવ ઉતરતો ન હોય તો ગુલેદ્રિના ધ્રુવ ઉપરની ચામડી પલાળેલી માટી વડે આશરે ૧૫ થી ૨૦ મીનિટ સુધી દિવસમાં ત્રણ વખત ધસવી

ખાંસી-સળેખમ નેત્રરોગ-કર્ણરોગ-ઢાઢનું દુઃખનું વગેરે.
આ સર્વ રોગો એક બે દિવસના ઉપવાસથી સારા થાય છે. ઉપવાસની સાથે હંમેશાં બીજી સ્નાનાદિકની સર્વ ક્રિયા કરવી. સળેખમમાં બોચીનો ભાગ માટીથી ધસવાથી ધણો ફાયદો થાય છે.

સ્ત્રીઓના હરેક પ્રકારના રોગો—માટી ચોળી સ્નાનાદિકની ક્રિયાથી ગુલેદ્રિને ત્રણ ચાર વખત દિવસમાં પલાળેલી માટીથી ૧૫ થી ૩૦ મીનિટ સુધી દરેક વખત ધસવાથી થોડાં વખતમાં સારાં થાય છે.

અછળું હીસપેપસીઆ—મોટા મોટા શહેરોમાં આ રોગથી લોકો ધણાંજ પીલાય છે અને પછી જીલ્લાખ વગેરે વારંવાર બધા કાયા બગાડી નાંખે છે. આ રોગવાળાએ તો ઉપવાસ જરૂર અજમાવવો. ઉપવાસ કર્યા સિવાય ઔષધથી એ રોગ ખિલકુલ મટતો નથી.

કમતાકાતી—આ રોગ સર્વત્ર વ્યાપેલો જોવામાં આવે છે અને ઠેક ઠેકાણે શક્તિના ઔષધોની જાહેરખબરો નજરે પડે છે. માફ ખાસ કહેવું છે કે શક્તિના ઔષધો ખાધાથી કોઈ દિવસ શક્તિ આવતી નથી. ઉલટી શક્તિ જાય છે. થોડો વખત શક્તિ જોવાં છેલાંજે પણ તે કૃત્રિમ જોસ અંગમાં આવે છે, અને થોડા વખતમાં તે જોસ કમી પડી પ્રથમ

કરતા વધારે અશક્તિ થાય છે. માટે શક્તિનાં ઔપચીનો કાંઈ દિવસ પછી બુલેચૂકે ઉપયોગ કરવો નહિ. ખોરાક સારી રીતે પચી શકે, અને તેનો શુદ્ધ રસ બની શે. અને તો તેથી શક્તિ આવે છે. માટે શક્તિ હાવવા સારૂ પાચન ક્રિયા સુધારવાની જરૂર છે. તે સુધારવાને સારૂ એવા પદાર્થો ખાવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઈએ કે જેમાંથી વિજાતીય પદાર્થો થોડા-જ નીકળે. શુદ્ધ સાત્વિક ખોરાક ખાઈ માણસ ઉપર દર્શાવેલી પ્રાણાયામ, કસરત, સ્નાનાદિ સર્વ ક્રિયાઓ રાજ્ય જે કખત કરે તો અત્યંત શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. બહુ માદક પદાર્થો ન ખાતાં પચી શકે એટલુંજ સાત્વિક અન્ન ખાવું જોઈએ. આ ખાખત જેટલું લખાય તેટલું ઓછુંજ છે. માટે હું આટલેથી અટકું છું.

વીછી, કાનખજુરો વગેરે ઝેરી જનાવરેના ડાંખ ઉપર પણ માટી બહુ અકસીર કામ કરે છે. મને પોતાને પગે એક વખત કાનખજુરો કરડેલા. મેં તાખડતોખ પગ ઠંડા પાણીમાં થોડો વખત રાખી માટી એપરી દીધી. એમ જે ત્રણ વખત કીધું એટલે બળત્રા નરમ પડી ગઈ.

સંગ્રહણી-મૂળ વ્યાધિ. આ રોગમાં ઉપવાસ કરી શકાય તો ઘણું સારું નહિં તો માટીના તવા પર સંગ્રહણી-મૂળ વ્યાધિ. જાળરીનો રોટલો શેકી જે ત્રણ કલાક તેના કટકા છાત્રમાં (મીઠું વગેરે કાંઈ પણ ચીજ નાખ્યા સિવાયની) ભીંજવી મૂકી પછી એક રસ કરી દિવસમાં એક વખત ખાવા આપવું. આ પ્રણો ઉત્તમ ખોરાક છે. અને હરહંમેશ માણસ ક્ષેય તોપણ અડચણ નથી. જે ત્રણ દિવસ આજ્ઞાતનો ખોરાક

લીધાથી આ રોગો મટે છે. આ ખોરાકની સાથે કસરત અને માટી ચોળી નહાવાની, તેમજ ખુલ્લી બારીઓ મૂકી સૂતાની વિધિઓ તો અવશ્ય કરવી. કોઈ પણ રોગમાં એ ક્રિયાઓ છોડવાની નથી.

ગોળી ઉપર રસ ઉતરી માટી થવી—આ રોગમાં માટીનો લેપ ગોળી પર લગાડી સૂઝાવા દઈ પછી ખુબ બરફ જેવું ઠંડું પાણી ગોળી પર રેડવું (લગભગ પંદર મિનિટ સુધી) એમ દિવસમાં બે ત્રણ વાર કરવું. અને કોઈ પણ ઔષધ ચોપડયા સિવાય ગોળી લઈ સાફ કરી લંગોટ પહેરી રાખવો. આ રોગમાં ફક્ત બે દિવસનો ઉપવાસ ઘણો ફાયદો કરે છે. એ સિવાય સ્નાનાદિકની સર્વ ક્રિયાઓ તો કરવીજ.

આપણો આટલો વખત કાશિક રોગોની ચિકિત્સા કરી આગતુક એટલે અકસ્માતથી થયેલા રોગમાં પણ આંગતુક, સ્વાભાવિક વાદાપ કર્યા સિવાય આ કુદરતી ઉપચારો અને આંતર રોગો. કરવાથી ગઢુ જલદી રોગો સારા થાય છે.

હાથ કપાવો, ચામડીનું છોલાવું, ધા પડી લોહીનું વહેવું, વગેરેમાં ઠંડા પાણી ને માટીનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવાથી થોડા વખતમાં રૂઝ આવે છે. પણ તેની સાથે સાત્વિક ખોરાકનો વિધિ અને સ્નાનાદિકની ક્રિયા ચૂકવાનાં નથી. મીઠું તેલ, મરચું, વગેરે છોડવાથી તાપગતોળ રૂઝ આવી જાય છે. ગડગમડાં વગેરેમાં પણ આ ઇલાજો સર્વોત્તમ છે. સ્વાભાવિક રોગોની તો કોઈ દવાજ નથી. કારણ કે શરીરમાં રોજ રજકણો નવાં ઉત્પન્ન થાય છે અને ગુનાં નાશ થાય છે. એ ક્રિયા હરહંમેશ આલતી હોવાને લીધે શરીર ક્ષીણ થઈ જવાવશ્યા પ્રાપ્ત થાય છે અને છેવટે અંત આવે છે. એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ શરીરની સ્થિતિ થાય છે,

તેમાં આપણે કાંઈ પણ ફેરફાર કરી શકતાં નથી. ફક્ત તેને જોઈતું પોષણ આપી ટકી રહે ત્યાં સુધી ટકાવી રાખવું, એજ આપણું કર્તવ્ય છે.

હવે આંતર એટલે મનના રોગનો કુદરતી ઇલાજ તો ફક્ત જ્ઞાન છે. જ્ઞાન દૃષ્ટિ પુરુષની ખીણે અને મનનું મિથ્યાપણું સમજાય એટલે મનના રોગો મટે છે.

યોગ ક્ષેમની કાળજી ઇશ્વરને છે—પ્રારબ્ધવશાત્ સર્વ રોગો પ્રાપ્ત થાય છે એ જૂલવું ન જોઈએ. તે સારા કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ આપણો ધર્મ છે. પ્રયત્નને સારાંજ થશે એમ ખાતરીથી કહી શકાતું નથી. કારણ કે પ્રાણી માત્રની દોરી ઇશ્વરને હાથ છે. માટે તેના ઉપર પૂર્ણ ભરોસો રાખી યોગક્ષેમની કાળજી એને છે એમ સમજી આપણે આપણું કર્તવ્ય-નિષ્કામપણે કર્યા જવું.

હવે છેવટના બે બોલ બોલી આ લેખ પૂરો કરું છું કાંઈ ડોક્ટર કે વૈદ્ય નથી, મેં કાંઈ ઓપધોનો અભ્યાસ છેવટના બે કર્યો નથી પણ નાનપણથી આ વિષયનો શોખ બોલ. હોવાથી એ બાબતમાં કેટલોક જ્ઞાન સંપાદન કર્યું છે. ઘણા ઘણા મહાત્મા પુરુષોનો પણ મને સમા-

ગમ થયેલો કે જેમના તરફથી આ વિષયમાં મને ઘણું જાણવાનું મળેલું. ઘણાં ઓપધો મેં અજમાવી જોયા છે, અને ઓપધોનાં દીપણથી મારી નોટ બુકો ભરાઈ ગઈ છે પણ આજ કેટલોક વખત થયાં ઓપધો ઉપરથી મારી શ્રદ્ધા હટી ગઈ છે અને કુદરતી ઇલાજ તરફ મન વળ્યું છે. તે બાબતમાં કેટલોક અભ્યાસ કરી જે અનુભવ મેં મેળવ્યો છે. તે આ લેખમાં દર્શાવ્યો છે. કોઈને પણ એ અનુભવનો લાભ મળશે તો તેથી મને સંતોષ થશે, કુદરતી ઇલાજનો

વિષય ધણી શોધાની ધ્યાનમાં આવે એવો છે. અને તેમાં કદાકુટ
 ધણી હોવાથી લોકો સ્વાભાવિક રીતે ડોક્ટરના સહેલા ઉપાયો તરફ
 વળે છે. અને તાત્કાલિક ચેતા હાયદ્રાથી લોભાઈ જાય છે. કુદરતી
 ઇલાજોનો અનુભવ લેવાને ધણી સમયની જરૂર છે અને ઉત્તમ
 પ્રકારનું માનસિક બળ જોઈએ છીએ. શરીર પ્રકૃતિ સુદૃઢ
 થાય બાદ એજ માનસિક બળ આત્મા સાક્ષાત્કાર કરવામાં
 બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે માટે શરીર નિરોગી રાખવા
 સ્પષ્ટ ઉપવાસાદિક રૂપી સંયમ કરવાની અને ધોતી, નેતી, કુંજળ,
 પ્રાણધ્યાન, આદિ યોગની કેટલીક ક્રિયાઓ કરવાની એટલા માટે
 જરૂર છે કે ઉત્તર માર્ગ તરફ એટલે આત્મસાક્ષાત્કાર કરવા તરફ
 આપણે નિર્જયતાથી જઈ શકીએ સંયમ સિવાય કાંઈ બની શકતું
 નથી. દોરી છેક છુટી મૂકી દઈએ તો પછી ખાડામાં પડવાનો વખત
 આવે. માટે સંયમ કરી શરીરને કાપુમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે.
 શરીર નિરોગી બન્યું તો પછી આપણો આગળ વધવાનો માર્ગ
 સુગમ થઈ પડે છે. માટે કાયર બની કંટાળવું નહિ. પણ કુદરતી
 ઉપાયો થોડા શરીર સદાને માટે નિરોગી બનાવવું. આપણે થોજેલા
 ઉપાયથી આપણાં શરીરો નિરોગી બનશે કે નહિ તેની પણ ખાતરી
 આપી શકાતી નથી. કારણકે બાજી સર્વ ઇશ્વરને હાથ છે. આ
 ભોગાયતન પ્રાપ્ત થયું છે તેને આપણા આગલા જન્મોનાં કર્મોનુસાર
 ભોગવ્યા સિવાય છુટકોજ નથી. એમાં કોઈનું અભિમાન
 ચાલતું નથી, એ વાત ભૂલવાની નથી. ફક્ત આપણે આપણું
 કર્તવ્ય કરવાનું છે. આ વિષય ઘેરઘેર જઈ કહેવા જેવો નથી.
 લોકો મોજ રોખમાં પડેલાં છે. અને ખાં પીં મઝ કરતી એજ
 આપણનું પ્રથમ કર્તવ્ય મન છે. ત્યાં આવી સંયમની ચાલો

કરવામાં આવે તો નાહક મસ્કરી થાય, અને કાઠને ગળે એ વાલ ઉતરે નહિ. કહેનારના ચિત્તને નકાસો ક્ષોભ થાય માટે જે સંસારથી કંટાળ્યો હશે, રોગોથી પીડિતો હશે, અને ડાકરોની દવા લઈ નાસીપાસ થયો હશે તેજ આ માર્ગ તરફ વળશે. કહ્યું છે કે “ પાની પીલાવત મત શીરો, ઘરઘર સાયરવાર; તૃષવંત જે હોયગા, પીવેગા ઝખમાર. મટે મારો કાઠ બાખતનો આચહ નથી. જને જે પ્રમાણે યોગ્ય લાગે તેણે તે પ્રમાણે કરવું. મને લાગ્યું કે મારો અનુભવ જનસમાજને જણાવવો. તેથીજ આ વિષય લખ્યો છે. તેનો લાભ સમાજ લેશે કે નહિ તેની પણ મને પરવા નથી. હું તો એટલું સમજું છું કે ૪૫ વર્ષની ઉંમર થયા બાદ છોકરાં ઊંચાં-ઝાં મોટાં થયા પછી દરેકે કેવળ સંદુર જીવન ગળવું જોઈએ. બહુ મોજ શોખ અને મજા ભોગવ્યાં. હવે તેની તેજ મજાઓમાં કાંઈ રસ રહ્યા નથી એમ સમજવું જોઈએ. થુંકેલું ચટયા જેવું લાગવું જોઈએ. પછીનું આપણું જીવન કેવળ પરોપકારાર્થેજ હોવું જોઈએ. આપણે જે રળીએ કમાઈએ તે આપણાં છોકરાં ઊંચાંઝાં સાર છે. આપણને તો બહુજ થોડાની જરૂર છે. એમ સમજી અને તેટલી આપણી જરૂરીઆતો ઝોઘી કરી શરીર અને મન પર સંયમ રાખવો. એજ સ્થિતિમાં આનંદ રહેલો છે. અને એજ સ્થિતિ આપણને આપણા મૂળ સ્થાને (આત્મા તરફ) લઈ જાય છે.

આ લેખ વાંચ્યા બાદ કાઠને કાંઈ પોતાના રોગ સંબંધી પૂછવની ઇચ્છા થાય તો અને પત્ર દ્વારા પૂછવાથી હું સયામતિ ઉતર આપીશ.

કવાઓ ખાધ કંઠાળેલા ભાઈઓ ! નીચેનાં પુસ્તકો જરૂર વાંચો.

| | |
|--|--------|
| અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ? | ૧-૦-૦ |
| જીવનનું સ્વર્ગીય સુખ હરી મેળવવાનો ઉપાય | ૧-૦-૦ |
| નવીન ઉપચાર શાસ્ત્ર-(વ્યાધિ માત્રનો અદ્ભુત એક જ ઉપાય) | ૧-૦-૦ |
| દવા વગરનો ડાકટર | ૦-૧૨-૦ |
| „ „ „ બા. ૨ જે અપવાસથી સર્વે રોગો સારા કરવાની નવી પદ્ધતિ પા. પૂ. સચિત્ર, ઉત્તમ બાઇન્ડીંગ) | ૨-૦-૦ |
| જીવન શક્તિનું બંધારણ (પા. પૂ. સચિત્ર) | ૧-૧૨-૦ |
| કમળજ્ઞાત (સચિત્ર) | ૦-૬-૦ |
| દૂધનો ખેરાક | ૦-૪-૦ |
| ક્ષય રોગ-(મી. બી. પી. માદનકૃત) | ૦-૬-૦ |
| ક્ષય રોગ-(ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદકૃત) | ૦-૪-૦ |
| ખેરાકથી શક્તિ કેમ મેળવાય ? (સચિત્ર) | ૦-૪-૦ |
| જાડું શરીર પાતળું કેમ થાય ? (સચિત્ર) | ૦-૪-૦ |
| હાઇડ્રોથીરપી (પાણીના પ્રયોગ-સચિત્ર) | ૦-૮-૦ |
| ડીપ બ્રીધીંગ (ઇંગ્લીશ પદ્ધતિથી પ્રાણાયામ કરવાની રીતો-સચિત્ર) | ૦-૬-૦ |
| પ્રાણાયામ (દરેક જાતના પ્રાણાયામના ચિત્રો સહિત-મરાઠી) | ૦-૧૨-૦ |
| પ્રાણ ચિકિત્સા-(નવ જીવન બક્ષનાર અમૂલ્ય પુસ્તક) | ૦-૩-૦ |
| આયુર્વેદમાં યુદ્ધિ વર્ધક પ્રયોગ | ૦-૪-૦ |
| હું રોગી છું કે નિરોગી ? | ૦-૨-૦ |
| શરીરના જુદા જુદા અવયવોને મજબુત કરવાના નકશાઓ, તેની સમજ સાથે દરેકના | ૦-૩-૦ |

શ્રી શારદાવિહાર પુસ્તકાલય

Co-‘સતસંગ’ આર્ટીસ, મોનીક્રીબા-મુરત.

શ્રીજીવરદા જ્ઞાનપ્રચારક ફંડ હૈદરાબાદ (દક્ષીણ)

(સ્થાપન સન ૧૯૧૫)

(ઉત્પાદક યુનિ મહારાજ શ્રી દાસતતિબિજ્ઞાન.)

ઉદ્દેશો.

(૧) હિંદુસ્તાનમાં રોજ જે લાખો નિર્દોષ અને મુંઝા જનનવ-રોની કિંસા થાય છે તે ન થાય તે માટે ઉચિત પ્રયત્ન કરવો.

(૨) માંસાહારથી બચકર રોજો ની ઉત્પત્તિ મહાપાનની પ્રવિધિ તથા ખોટાં ખર્ચો થાય છે તેનાથી દૂર રહેવાનો બોધ આપવો.

(૩) ઇંગ્લાંડ તથા અમેરિકા વગેરે દેશોમાંથી શાકાહારને લગતાં પુસ્તકો મંગાવવાં અને તેના હિંદી આદિ ભાષાં-તરો છપાવી વિનામૂલ્યે ફેલાવવાં.

(૪) વૈજ્ઞાનિક તથા આરોગ્યશાસ્ત્ર આદિદ્વારા શાકાહારના ફાયદા સમજાવવા,

(૫) પશુઓનું ખલિદાન આપવું એ ધર્મશાસ્ત્ર નિરૂદ્ધ છે એમ જનસમાજને સમજાવવું.

ડૉક્ટર શા. લાલજીભાઈ મેઘજીભાઈ

આન સેક્રેટરી શ્રી જીવરદા જ્ઞાન પ્રચારક ફંડ એસીઆર

રેડેશન રોડ-હૈદરાબાદ (દક્ષીણ)

જાપાવનાર—છાટુભાઈ દાજીભાઈ દેસાઈ.

મોનીટરિંગ આ-મુરત

જાપનાર—નારાયણરાવ લક્ષ્મણરાવ નીકમ.

શંકર પ્રી. પ્રેસ ચક્રાના પુલ ઉપર-મુરત
